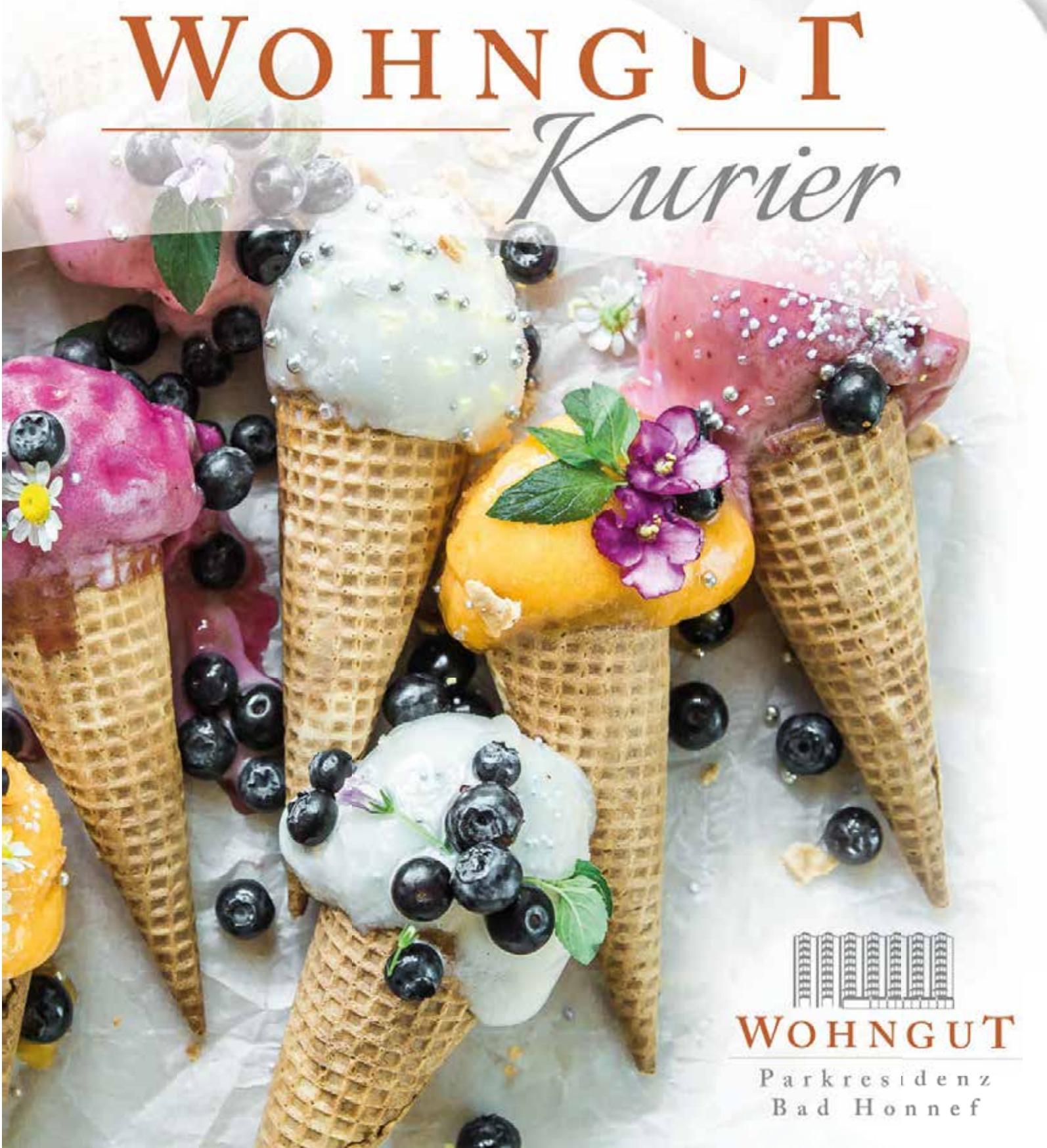


ResidenzBote

WOHNGUT *Kurier*



WOHNGUT

Parkresidenz
Bad Honnef

Liebe *Leserinnen* und *Leser,*



kennen Sie noch die Werbung „**Aus Raider wird jetzt Twix, sonst ändert sich nix.**“ Man mag es kaum glauben, das war im Jahre 1976.

40 Jahre später, ein Zusammenhang ist nicht festzustellen, wird im Jahr 2016 aus der Parkresidenz Bad Honnef das WohnGut Parkresidenz Bad Honnef. Wir haben das nicht direkt kommuniziert und eingeplant, dass wir das sogenannte Corporate Design erst nach 5 Jahren anpassen. Denn wir wollten den damaligen Betreiberwechsel behutsam mit „leisen Sohlen“ beschreiten, um weder Bewohner noch Mitarbeiter unnötig zu verunsichern. Schließlich kann eine derartige Veränderung bei den Beteiligten durchaus Sorgen auslösen, auch wenn wir von Beginn an wussten, dass diese unbegründet sind.

Heute vollziehen wir die Namensänderung mit dem Wissen, dass mit dem Wechsel der Eigentümer für niemanden negative Folgen entstanden sind. Nach über 5 Jahren schließen wir den Übernahmeprozess ab und nehmen Anpassungen in den nächsten 2 bis 3 Monaten vor allem im Logo, im Design auf Briefköpfen, auf unserer Internetseite oder anderen öffentlichen Auftritten vor. Und da wir auch den ResidenzBoten an allen Standorten implementieren, trägt unser Lifestyle-Magazin zukünftig den Namen „WohnGut-Kurier“.

Geändert haben sich auch unsere Besuchsregeln. Kurz gefasst: Wer durch Impfung oder Genesung gegen Covid 19 immunisiert ist, darf ohne Testung und Anmeldung das WohnGut betreten und besuchen. Ohne Maske, ohne Abstand. Ich bin mir sicher, dass ein kleines Restrisiko zu vertreten ist, wenn immunisierte Besucher auf immunisierte Bewohner oder Mitarbeiter treffen. Es ist jetzt unsere Aufgabe, wieder Normalität einkehren zu lassen, mit dem Wissen, dass diese nicht selbstverständlich ist.

Darüber kann jeder einmal nachdenken, bevor man vergisst, das Leben mit einem regelmäßigen, herzhaften Lachen zu genießen.

Jetzt wünsche ich Ihnen viel Vergnügen beim Schmökern der Erstausgabe des WohnGut-Kuriers Und ich bleibe bei meiner Verabschiedung aus der letzten Ausgabe des ResidenzBoten

herzlichst Ihr

Guido Bierbaum

Unsere Themen für Sie

4 *Aus der Residenz*

12 *Veranstaltungsvorschau*

14 *Fit & Gesund*

20 *Essen mit Genuss*

22 *Mode & Beauty*

24 *Aktuelles*

26 *Literatur*

28 *Rätselhaft*

31 *Partner*

Impressum

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

Verlag:
syscom360° GmbH
UNESCO-Welterbe Zollverein
Arendahls Wiese 263 · 45141 Essen
T 0201 / 48 79 21 00 · F 0201 / 48 79 21 09
info@syscom360.de · www.syscom360.de

Konzeption: Bernd Schürenberg
Creative Director: Bettina Boujemil
Redaktion: Guido Bierbaum, Cornelia Lutz,
Bettina Boujemil
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.



Wir sind ein WohnGut

Die Marke „WohnGut“ steht seit vielen Jahren für selbstbestimmtes Leben und Würde im Alter, unabhängig von den Fähigkeiten des Einzelnen, in einer sicheren, attraktiven und natürlichen Umgebung. Es sind schon über 5 Jahre vergangen, als die Parkresidenz an die WohnGut GmbH verkauft wurde. Im Jahr 2016 haben wir den Übergang des Unternehmens mit „leisen Sohlen“ beschritten, um unsere Bewohner und Mitarbeiter nicht zu verunsichern. Damalige Befürchtungen über negative Veränderungen und Eingriffe durch den Betreiberwechsel haben sich bis heute nicht bewahrheitet und sind auch weiterhin nicht in Sicht.

Im September eröffnet das neue WohnGut Saalhausen, sodass die WohnGut-Gruppe insgesamt 3 Häuser für Senioren betreibt. Bei dieser Gelegenheit sehen wir auch die Zeit gekommen, die Zugehörigkeit zu den „Schwesterhäusern“ zu kommunizieren und zu untermauern, denn auch die Parkresidenz ist ein WohnGut.

Aus diesem Grunde erscheint diese Bezeichnung zukünftig auch im Namen „WohnGut Parkresidenz Bad Honnef“.

Mit dieser Namensgebung bleibt die Marke „Parkresidenz“ erhalten; auch an der Firmierung als Träger „Parkresidenz Bad Honnef GmbH“ ändert sich nichts. Veränderungen finden im Laufe der nächsten drei Monate vor allem im Logo und im Design auf Briefköpfen, auf unserer Internetseite oder anderen öffentlichen Auftritten statt. Und da wir den ResidenzBoten an allen Standorten implementieren, trägt unser Lifestyle-Magazin zukünftig den Namen „WohnGut-Kurier“.

Alles andere bleibt wie immer. Wir stehen mit unseren Mitarbeitern dafür ein, dass es unseren Bewohnern an Nichts fehlt, sodass sich alle rundum im WohnGut Parkresidenz Bad Honnef wohl fühlen und gut leben.

Wohnung mit Parkblick

2-Raum-Wohnungen zwischen 47,5 und 58 qm²
mit Blick auf den umgebenden Park

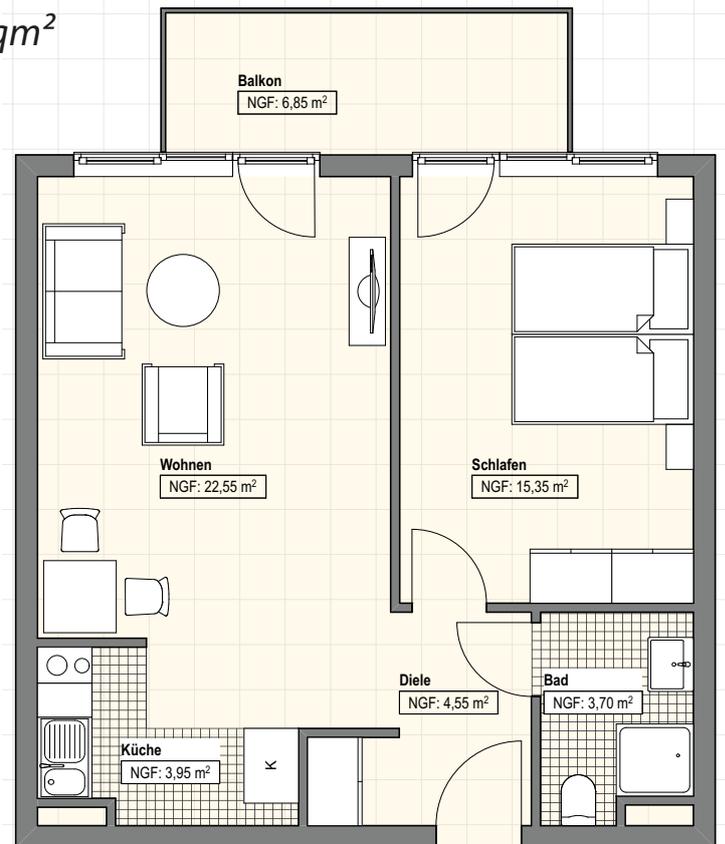
Ausstattungsmerkmale der Wohnung

- Wohn-/ Esszimmer
- Schlafzimmer
- Küchenzeile oder abgeschlossene Küche
- Bad mit Dusche
- Balkon
- Kellerraum
- Echtholzparkettboden
- Notrufanlage / Telefon
- Kabel-Anschluss TV/Radio/Internet
- Gas-Zentralheizung

Die Basisleistungen enthalten u. a.:

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

Ab 2.500,00 €





Erweiterung der *WohnGut Parkresidenz Bad Honnef*

Im Jahre 2019 erwarb die Parkresidenz Vermögens-gesellschaft mbH das Edelhoff-Stift samt Nebenarealen. Die 1870 erbaute, denkmalgeschützte Villa ist stark sanierungsbedürftig, sodass mit einem Investitionsvolumen von knapp 2 Mio. € durchaus zu rechnen ist. Von vornherein war klar, dass diese Summe durch den reinen Betrieb der Villa, egal in welcher Art und Weise, nicht zu erwirtschaften ist. Aus diesem Grund wurde mit dem Kauf ein Erweiterungskonzept der Parkresidenz verbunden, das seit ca. 2 Jahren mit verschiedenen Behörden weiterentwickelt wird. Ob Denkmal-, Arten- oder Naturschutz, Renaturierung des Möschbaches und städtebauliches Konzept, viele Hürden wurden mittlerweile überwunden, sodass Ende Mai eine erste Vorstellung beim Planungsausschuss stattfand. Eigentlich haben wir geplant, erst mit dem Zeitpunkt des Baurechts Bilder zu veröffentlichen, doch mit dem Termin des Planungsausschusses der Stadt Bad Honnef hat sich unser Plan erledigt. Die Stadt informierte über das Thema des Planungsausschusses, sodass ein Bild des Anbaus in der Presse veröffentlicht wurde.

Deshalb beantworten wir im neuen WohnGut-Kurier die bisher meistgestellten Fragen.

Warum wird die Parkresidenz erweitert?

In den letzten Jahren interessierten sich immer mehr Senioren schon sehr frühzeitig für ein Leben in der Parkresidenz. Die Folge ist eine weitaus höhere Nachfrage als unser Angebot. Aus diesem Grund bietet sich eine Erweiterung an.

In welcher Form und Größe ist die Erweiterung geplant?

Das Wichtigste zuerst: Im Mittelpunkt stehen die Unversehrtheit des Parkcharakters, der Schutz der alten Bäume und die Betonung des denkmalgeschützten Edelhoff-Stiftes. Der beauftragte Architekt Wilfried Pilhatsch beschreibt die Erweiterung wie folgt. „Die Villa stellt das bauliche Zentrum einer neuen Wohnanlage dar, bestehend aus drei 3-4 geschossigen Neubauten, die sich mit ihrer klassischen Bäderarchitektur an die Architektur des Edelhoff-Stiftes anlehnen: Helle Farben, klare rhythmische Fensteröffnungen,



weitere Öffnung der Parkresidenz für die Bürger der Region ermöglicht.

Wie ist der Planungsstand?

Nachdem dem Planungsausschuss die Pläne Ende Mai vorlagen, erbat sich die Fraktionen mehr Zeit, um eine Entscheidung der Bebauung im Grundsatz anzugehen. Diese Zeit nutzen wir, indem wir unser Vorhaben den einzelnen Fraktionen gesondert vorstellen und erläutern, damit für die nächstmögliche Ausschusssitzung alle Teilnehmer vollumfänglich informiert sind.

Wann sollen die Arbeiten beginnen und wie lange werden sie dauern?

Unser Ziel ist der Erhalt des Baurechts Anfang 2022. Die Dauer des Baus schätzen wir auf 15 Monate. Bevor wir das Baurecht erhalten, muss sich zunächst der Planungsausschuss als entscheidendes Gremium mit dem Thema befassen und zustimmen. Anschließend werden die Bürger der Stadt Bad Honnef frühzeitig informiert. Der stadtplanerischen Behörde und dem Bauamt legen wir vollständige, „stempelfertige“ Unterlagen mit sämtlichen Gutachten vor, um die Mitarbeiter der Stadt zu entlasten. In den bisherigen Gesprächen mit den einzelnen Fraktionen erhielten wir eine positive Resonanz, auch wenn aus Sicht der Mitglieder des Planungsausschusses die Notwendigkeit von bezahlbarem Wohnraum für junge Familien im Vordergrund steht. Dies können wir als Lebensraum für Senioren natürlich nicht bieten, aber wann immer ein Bewohner bei uns einzieht, macht er doch Platz in seinem ehemaligen Zuhause, vielleicht auch für Jüngere.

Für dieses Projekt setzen wir uns auch „weiche“ Ziele, die wir erreichen wollen: Die Atmosphäre im WohnGut Parkresidenz bleibt persönlich und familiär, auch wenn die Zahl der Bewohnerschaft steigt. Der Park gewinnt an Großzügigkeit und Attraktivität, da der Bereich des Edelhoff-Stiftes das bisherige begehbare Areal erweitert und unter historischen Gesichtspunkten neu bepflanzt wird. Schließlich werden die neuen Gebäude mit ihren Fassaden, Dachterrassen und Balkonen visuell so in die Landschaft eingepflegt, dass sie ein angenehmes, geschütztes Wohnklima erzeugen.

Lochfassade, horizontale Ziersimse und die Betonung der Traufe sind architektonisches Echo auf den Formenkanon des 'Edelhoff-Stiftes'. Die Höhe der Dachgeschosse der drei neuen Gebäude bleibt deutlich unter der Trauflinie des Edelhoff-Stiftes. Das Bild, das Sie hier sehen stellt zunächst einmal die Position der neuen Gebäude in Verbindung mit dem Edelhoff-Stift sowie der bisherigen Parkresidenz dar. Der Park selbst wird gesondert geplant."

Wieviel Wohnungen entstehen und was passiert mit dem Edelhoff-Stift?

Insgesamt sind ca. 40 Wohnungen mit 2-3 Zimmern und einer Wohnfläche zwischen 50-80 m² geplant. Verbunden werden die Gebäude durch einen Glasgang mit dem „Altbau“ des WohnGuts. Über eine großzügige Tiefgarage mit ca. 90 Stellplätzen erreicht man das Edelhoff-Stift trockenen Fußes. Mit dieser Anbindung ist auch eine schwellenfreie Erreichbarkeit der Villa gewährleistet, die wiederum mit einem Aufzug versehen werden soll. Somit sind die Räume des Edelhoff-Stiftes ebenfalls schwellenfrei nutzbar. Für die Nutzung des denkmalgeschützten Gebäudes selbst liegen mehrere Konzepte vor. Als standesamtliche Vertretung, Veranstaltungsort, Therapie- oder Praxisräume, Wohnungen, Büros sowie eine teilweise gastronomische Nutzung, viele Varianten sind denk- und machbar, die eine



WOHNGUT

S a a l h a u s e n

Der Name WohnGut steht für Orte, an denen man im Alter gut wohnen und leben kann. Neben dem WohnGut Osterseifen in Olpe und dem WohnGut Parkresidenz in Bad Honnef eröffnet im Herbst nun das dritte WohnGut seine Pforten: das WohnGut Saalhausen.

In Lennestadt-Saalhausen, mitten in der grünen, reizvollen Landschaft des Sauerlandes, bietet das WohnGut Saalhausen moderne Wohnformen für unterschiedliche Bedürfnisse – vom Service-Wohnen über Gemeinschafts-Wohnen bis hin zur stationären Rundum-Pflege.

Umfangreiche Services, stilvolle Gastronomie und eine ambulante Pflege ergänzen die Wohnangebote.



Die Wohnanlage gliedert sich in sieben Gebäude mit insgesamt 59 Apartments im Service - Wohnen in der Größe von 47 bis 111 m², im Gemeinschafts-Wohnen zwei Wohnungen mit je 8 privaten Zimmern in einer Größe von 25 bis 37 m² sowie 19 komfortable Zimmer mit großzügigen, behaglichen Gemeinschaftsräumen mit ganzheitlicher, aktivierender Pflege im Pflege-Wohnen.

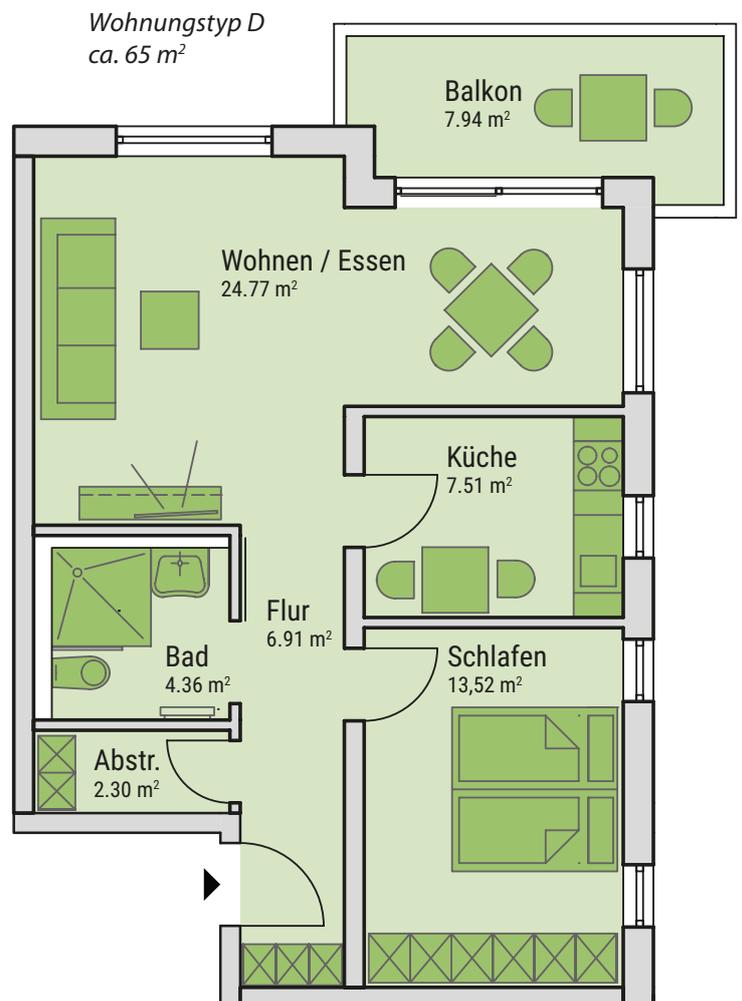




Die modernen, gut ausgestatteten, barrierefreien Wohnungen und Zimmer entsprechen modernsten Energiesparnormen. Jede Wohnung verfügt über einen Balkon oder eine Terrasse sowie eine voll ausgestattete Küche. Alles Weitere richten Sie nach Ihrem persönlichen Geschmack ein. Bei uns können Sie sehr individuell leben und dabei genau so viel Gemeinschaft genießen, wie Sie es sich wünschen.

Wenn Sie sich Abwechslung und Kontakte wünschen, finden Sie beides reichlich. Im Restaurant oder Café, in unseren geschmackvollen Gemeinschaftsbereichen, beim Sport oder beim Spazieren in den Grünanlagen oder im nahegelegenen Kurpark fällt es leicht, Kontakte zu knüpfen.

Zusätzlich bieten wir Ihnen ein umfangreiches Programm an Aktivitäten und Veranstaltungen, das Sie auch gerne selbst mitgestalten können. Leben im WohnGut Saalhausen bedeutet in jedem Fall: hohe Sicherheit, außergewöhnliche Wohnqualität in einem sehr ansprechenden Ambiente, ein freundliches, wertschätzendes Miteinander und genau so viel Aktivität und Gemeinschaft, wie Sie es sich wünschen.



Vergangene Aktivitäten

Mit Frühlingsbeginn und sinkenden Inzidenzzahlen durften erste kleine Veranstaltungen exklusiv für die Bewohnerinnen und Bewohner auf der kleinen Bühne im WohnGut Parkresidenz stattfinden.

Den Beginn machte das „Ensemble Piu“ aus Essen, ein hochkarätig besetztes Kammerquartett, dessen Termin bereits in April 2020 hätte stattfinden sollen. Ein Dankeschön allen Musikern, die ihre Partituren und Noten im ganzen Jahr 2020 und 2021 stets geübt haben und wir somit recht kurzfristig unser Veranstaltungsprogramm wieder beginnen durften.

APPLAUS allen Künstlern und Organisatoren des „Kleinen Theaters Bad Godesberg“ mit „Hans Albers“, Claudia Schill & Klaus Renzel alias Caterina Valente & Silvio Francesco, dem Weißgerber Duo, der Künstleragentur Ina Agadjanova, dem jungen Ausnahmetalent am Flügel Tom Pauls, dem Sextett Salon Melange, Hardys Jazzband, unseren Haus- und Hof Pianisten Steve Tramitz, Herrn Arenz, Hans-Joachim Zick sowie dem Ensemble Piú und der Musikerfamilie Gosling.





Mit Abstand in Bewegung - „Weg mit dem Corona Speck“

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30 - 9.00 Uhr Frühsport Gruppe 1 Aktivtreff im EG	8.30 - 9.00 Uhr Koordination & Balance Gruppe 1 Aktivtreff im EG	8.30 - 9.00 Uhr Frühsport Gruppe 1 Aktivtreff im EG	8.30 - 9.00 Uhr Koordination & Balance Gruppe 1 Aktivtreff im EG	8.30 - 9.10 Uhr Kraft- und Balancetraining mit Frau Guth - Gruppe 1 Aktivtreff im EG
9.10 - 9.40 Uhr Frühsport Gruppe 2 Aktivtreff im EG	9.10 - 9.40 Uhr Koordination & Balance Gruppe 2 Aktivtreff im EG	9.10 - 9.40 Uhr Frühsport Gruppe 2 Aktivtreff im EG	9.10 - 9.40 Uhr Koordination & Balance Gruppe 2 Aktivtreff im EG	9.20 - 10.00 Uhr Kraft- und Balancetraining mit Frau Guth - Gruppe 2 Aktivtreff im EG
9.50 - 10.20 Uhr Frühsport Gruppe 3 Aktivtreff im EG	9.30 - 10.00 Uhr Eifeler Frischdienst hinterer Eingang	9.50 - 10.20 Uhr Frühsport Gruppe 3 Aktivtreff im EG	9.50 - 10.30 Uhr Wassergymnastik Schwimmbad	10.15 - 11.15 Uhr Bingo Aktivtreff im EG
09.30 - 11.30 Uhr Denksport (2 Gruppen) Besprechungsraum	9.50 - 10.20 Uhr Koordination & Balance Gruppe 3 Aktivtreff im EG	10.30 - 11.00 Uhr Fit mit dem Rollator Aktivtreff im EG	9.50 - 11.00 Uhr ggfs. 2 Gruppen Osteo- porosegymnastik Aktivtreff im EG	
10.00 und 10.30 Uhr Einkaufsfahrt Rezeption - bitte melden Sie sich an.	10.30 - 11.00 Uhr Mentales Bewegungstraining Aktivtreff im EG		10.40 - 11.10 Uhr Aquavelo Gruppe 1 Schwimmbad	
10.30 - 11.00 Uhr Fit mit dem Rollator Aktivtreff im EG	10.30 - 11.30 Uhr Sehbehinderten- Gruppe Besprechungsraum		11.20 - 11.50 Uhr Aquavelo Gruppe 2 Schwimmbad	
14.45 - 17.00 Uhr Yoga mit Fr. Steffan (2 Kurse) Aktivtreff im EG	15.30 - 17.00 Uhr Boccia Gruppe 1 Bocciabahn (Mai - September)	15.30 - 17.00 Uhr Boccia Gruppe 2 Bocciabahn (Mai - September)		

Bitte um Einhaltung der Infektionsschutzregeln:

Vor Betreten des Raumes desinfizieren Sie sich bitte die Hände und halten Sie Abstand.

Veranstaltungsvorschau



Mittwoch, 11. August, 17.30 Uhr Grill & Chill mit Hardys Jazz Band

Lecker duftende Steaks & Würstchen vom Grill, erfrischende Getränke begleitet von schwungvoller Jazzmusik. 15,50 € für Bewohner / 20,50 € für Gäste. Bitte melden Sie sich an der Rezeption an.

Donnerstag, 26. August Tänze der Welt mit dem Showballett „Feerija“

Erleben Sie einen Abend mit Standardtänzen, Spanischer Revue, Chinesischen-, Latein-Amerikanischen und Orientalischen Tänzen dargeboten von 6 Tänzerinnen und Tänzern in ausgefallenen farbenfrohen Kostümen.

Montag, 30. August, 15.30 Uhr Indien - Dokumentation über Land & Lebensweisen

Ein Streifzug von Manfred Vogtländer durch Sehenswürdigkeiten, Kultur und das pulsierende Leben Indiens.

Montag, 6. September, 15.30 Uhr Dia-Vortrag Hamburg „Teil 2“

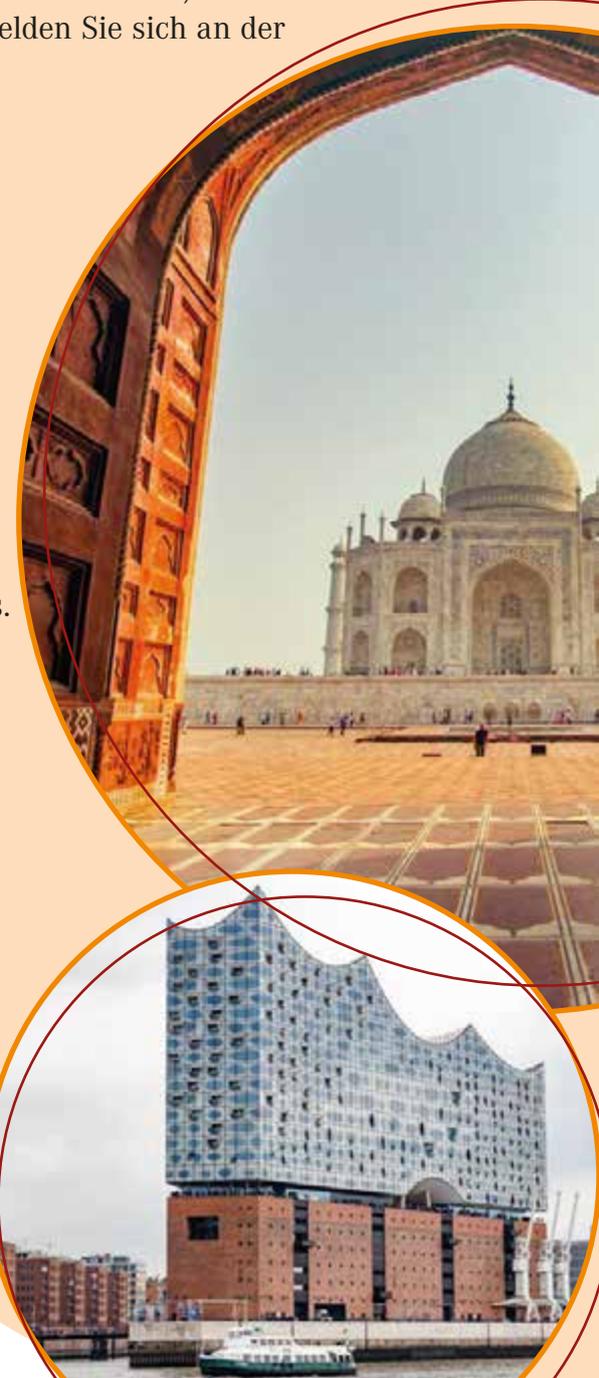
Bilder und Anekdoten dargeboten von Wolfgang Senft.

Montag, 13. September, 15.30 Uhr Yoga-Vortrag und praktische Demonstration mit Christa Steffen

Die Yogalehrerin Christa Steffen zeigt klassische Yogaübungen und wie diese in leichter Form auf dem Stuhl umgesetzt werden.

Dienstag, 14. September, 15.30 Uhr Oboentrio „Hohes Holz“

Kammerkonzert mit Sarah Kaufmann, Louisa Handy und Andreas Gosling.

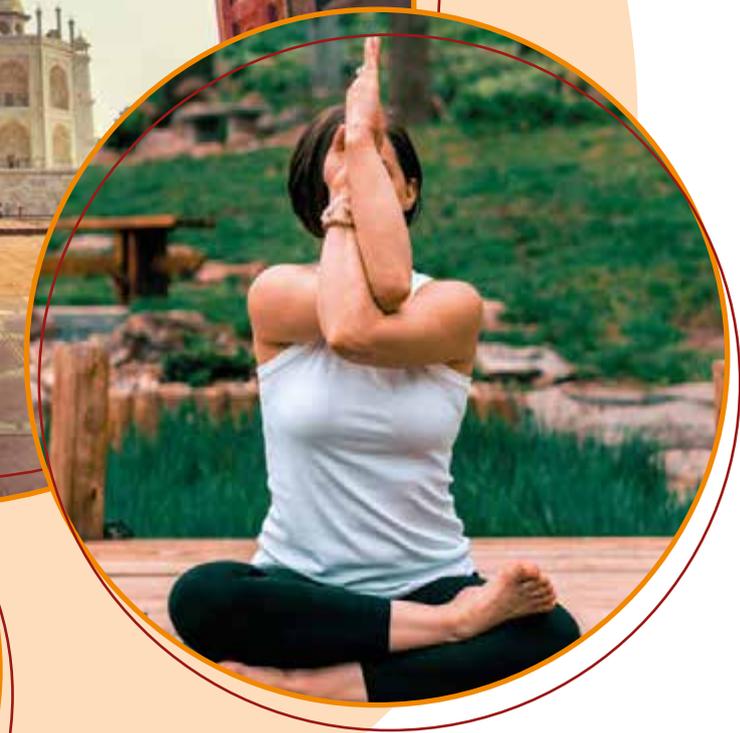
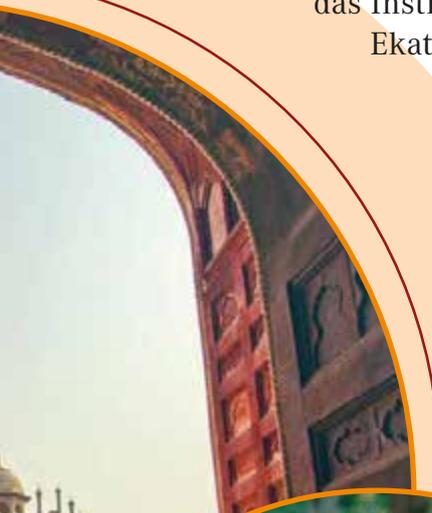




Dienstag, 21. September
Politisches Forum
mit der Friedrich Naumann Stiftung
„Quo vadis NRW?“ Jörn Freynick, MDL, stellt sich den
Fragen der Residenzbewohner

Dienstag, 28. September, 15.30 Uhr
Contrabaß Cantabile

Timo Hoppe präsentiert den Kontrabass als
Soloinstrument, mit kleinen Anekdoten rund um
das Instrument und liebevoll begleitet von
Ekaterina Schabanova am Klavier.



Anzeige



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

PRINZ
BESTATTUNGEN
– Haus des Abschieds –

VORSORGEREGELUNGEN ZU LEBZEITEN

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

Unser Darm – mehr als nur ein Verdauungsorgan

Der Darm setzt sich aus Dünn- und Dickdarm zusammen. Er kann eine Länge von fünf bis sieben Metern besitzen und ist an Stoffwechsel, Wasserhaushalt sowie dem Immunsystem beteiligt. Ist der Darm gesund, geht es dem Menschen gut. Wir haben einige Tipps für ein gutes Bauchgefühl.

Der Darm als zentrale Schaltstelle für... ...Verdauung

Mit Hilfe von Enzymen regen Mikroorganismen die Darmbewegungen an, zerlegen Nahrung und stellen die daraus gewonnene Energie unserem Körper bereit. Darüber hinaus regulieren sie unseren Wasser- und Salzgehalt.

... Immunsystem

Darmbakterien sind stark daran beteiligt, unseren Körper vor Krankheitserregern zu schützen. Ganze 80 % der Immunzellen unseres Körpers kommen tatsächlich im Darm vor.

... mentale Gesundheit

Über die sogenannte Darm-Hirn-Achse befinden sich die beiden Organe im ständigen Austausch. 100 Millionen Nervenzellen liegen im Darm. Wissenschaftliche Studien belegen, dass auch die mentale Gesundheit maßgeblich mit der Darmgesundheit zusammenhängt.

Warum ist ein gesunder Darm wichtig?

Die Mikroben im Darm trainieren das menschliche Immunsystem und halten Krankheitserreger in Schach. Die menschliche Darmflora ist ein eigener Mikroorganismus und beherbergt schätzungsweise 1.000 verschiedene Bakterien. Diese produzieren aus über Nahrung aufgenommenen, unverdaulichen Ballaststoffen kurzkettige Fettsäuren. Die Ballaststoffe dienen als Energiequelle für die Darmzellen und helfen dabei, u.a. das Risiko für Adipositas und Diabetes mellitus Typ-2 zu reduzieren. Zusätzlich unterstützen sie die Immunabwehr. Die kurzkettigen Fettsäuren fördern die Darmbeweglichkeit und -muskulatur.

Die Darmflora produziert verschiedene Vitamine, die der Körper für sich nutzen kann, wie Biotin, Folsäure sowie die Vitamine B2, B12 und K. Der Dickdarm kann jedoch nur einen geringen Teil davon resorbieren. Manche Medikamente wie Antibiotika werden erst durch die Verstoffwechslung durch die Darmflora in ihre wirksame Form überführt.

Die Darmschleimhaut hat eine Oberfläche von 300 bis 500 Quadratmetern. Die dort siedelnden „guten“ Darmbakterien verhindern, dass sich krankmachende Erreger ausbreiten und Infektionen auslösen. Zudem trainieren sie über spezielle Signalstrukturen den im Darm lokalisierten Teil des Immunsystems. Das sogenannte darmassoziierte, lymphatische Immunsystem markiert und vernichtet bereits im Darm gezielt Fremdstoffe. Gleichzeitig muss dieses System auch körpereigene Zellen, Nährstoffe und Mikroorganismen der Darmflora tolerieren. Die im Darm erlernten Informationen werden über das Blut- und Lymphsystem an andere Abwehrzentren im Körper weitergegeben.

Gute Bakterien, schlechte Bakterien

Von den Mikroorganismen im Darm halten uns nicht alle gesund. Schlechte Mikroorganismen schaden unserem Körper und können krank machen. Nur wenn nützliche Bakterien im Darm überwiegen, spricht man von einer gesunden, ausgewogenen Darmflora. Wenn diese aus dem Gleichgewicht gerät, kann es zu vielfältigen Beschwerden kommen: zum Beispiel Blähungen, Bauchschmerzen, Verstopfungen, Unverträglichkeiten, (Haut-)Allergien, Mangelerscheinungen, hohe Infektanfälligkeit, psychische Krankheiten oder ständige Müdigkeit.

Was schadet dem Darm?

Die Ernährung hat großen Einfluss auf den Darm. Weißmehl und raffinierter Zucker sollten gemieden werden, ebenso wie zu viel gepökeltes oder geräuchertes Fleisch und Wurstwaren. Margarine, Mayonnaise und Schmalz enthalten gesättigte Fettsäuren und belasten den Darm. Meiden Sie stark verarbeitete Lebensmittel und Fertigprodukte. Verwenden Sie tierische Fette nur sparsam. Achten Sie auf Ihr Sättigungsgefühl. Essen Sie besser regelmäßig kleinere Portionen. Trinken Sie ausreichend, aber bedenken Sie, dass kohlenstoffhaltige Getränke den Darm belasten.

Antibiotika zerstören nicht nur schädliche Zielbakterien, sondern auch gute Darmbakterien. Nach einer Antibiotika-Therapie regeneriert sich der Darm erst in bis zu einem halben Jahr. Darm und Hirn sind eng miteinander verbunden.

Stress kann Unruhe in den Verdauungstrakt und somit den gesamten Körper bringen.

Tipps für einen gesunden Darm

Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkorn-Getreideprodukte, Lein- oder Flohsamen sowie frisches Obst und Gemüse quellen im Darm und erhöhen das Stuhlvolumen. Dadurch verkürzt sich die Zeit, die der Stuhl im Darm bleibt. Pflanzenstoffe, die Darmkrebs vorbeugen sollen, stecken besonders in Rosenkohl, Brokkoli, Tomaten, Zwiebeln, Zitrus- und Hülsenfrüchten. Empfohlen sind täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst. Probiotika sind lebende Mikroorganismen in Kefir, Natur-Joghurt, Apfelessig, Kombucha und Sauerkraut, die helfen, das gesunde Gleichgewicht im Darm aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen.

Trinken Sie zwei bis drei Liter Wasser oder ungesüßten Tee, um gelöste Schadstoffe leichter und schneller aus dem Körper zu befördern. Ungesättigte Fettsäuren, wie etwa in Raps-, Distel- oder Olivenöl, schützen vor Darmkrebs.

Wer sich viel bewegt, regt den Stoffwechsel und die Darmtätigkeit an. Bereits ein täglicher Spaziergang hilft und ist eine wichtige Maßnahme bei einer Neigung zu Verstopfungen. Studien besagen, dass regelmäßiger Sport das Darmkrebs-Risiko senken kann.

Darmsanierung

Wenn die Darmbakterien stark aus dem Gleichgewicht geraten sind, kann es sein, dass die bisher beschriebenen Tipps keine Besserung bewirken. Dann kann eine Darmreinigung durch Abführmittel wie Glaubersalze oder sanfte Einläufe helfen. Im zweiten Schritt werden schädliche Bakterien und Pilze durch Medikamente getötet und zu guter Letzt mit Hilfe von Prä- und Probiotika eine neue, gesunde Darmflora geschaffen.

Da die Einnahme von Abführmitteln zur Entleerung des Darms eine enorme Belastung für den Körper darstellen kann, sollte eine Darmsanierung ausschließlich in Absprache mit einem Arzt durchgeführt werden.

Schlaganfall – Symptome erkennen und schnell handeln



Jährlich erleiden etwa 270.000 Menschen einen Schlaganfall, 70.000 davon zum wiederholten Mal. Etwa 1,6 Millionen Menschen leiden an den Folgen. Nach Herz- und Krebserkrankungen liegt der Schlaganfall auf Platz 3 der Todesursachen. In den ersten 30 Tagen nach einem Schlaganfall versterben 6,8 % der Patienten. Etwa die Hälfte der Überlebenden sind schwerbehindert und dauerhaft auf Unterstützung angewiesen. 25 % aller Schlaganfall-Patienten sind sogar jünger als 65 Jahre. Sowohl die Sterblichkeit als auch die Wahrscheinlichkeit, nach dem Schlaganfall eine bleibende Behinderung zu erleiden, hängt vom Schlaganfall-Typ ab: Nach Blutungen versterben im ersten Jahr fast 60 % der Betroffenen, nach Hirninfarkten weniger als 30 %. Andererseits ist die Chance, nach einem Hirninfarkt weiterhin ein selbstständiges Leben zu führen, für Patienten, die rechtzeitig behandelt werden, deutlich höher.

Wie entsteht ein Schlaganfall?

Schlaganfälle werden zu 85 % durch einen plötzlich auftretenden Blutmangel, d.h. durch Sauerstoff- und Nährstoffmangel in einer Hirnregion, verursacht. Dies führt zu einem Hirninfarkt, vergleichbar mit einem Herzinfarkt. Die übrigen Schlaganfälle sind Hirnblutungen, also Blutungen in die Gehirnsubstanz aus einem kleinen, brüchigen Hirngefäß oder Blutungen aus einer Gefäßmissbildung, Aneurysma genannt. 20 % aller Schlaganfälle treten im Schlaf auf und werden meist erst nach dem Aufwachen vom Betroffenen oder einem Angehörigen bemerkt.

Symptome eines Schlaganfalls

Die Symptome eines Schlaganfalls sind von der jeweils betroffenen Hirnregion abhängig, da viele Aufgaben des Gehirns von festgelegten Orten gesteuert werden. Bei einer Schädigung des Gehirns wird keinerlei Schmerz empfunden – was die Erkennung zusätzlich erschwert – von den Betroffenen selbst ist oft ein Schlaganfall nicht oder nur sehr eingeschränkt wahrzunehmen. Manchmal sind Symptome schwer oder gar nicht zu erkennen. Ein Beispiel: Eine alleinlebende Seniorin, die dementsprechend wenig redet, bemerkt keine Wortfindungsstörungen oder Sprachverständnisstörungen. Kein Wunder, dass der Verdacht auf einen Schlaganfall in der Regel erst von umgebenden Personen geäußert wird.

In der Akutsituation ist ein Infarkt anhand der Symptome, nicht mit ausreichender Sicherheit von einer Blutung zu unterscheiden. Während das plötzliche Auftreten für alle Schlaganfälle typisch ist, ist die weitere Entwicklung der Erkrankung unterschiedlich und zunächst nicht vorherzusagen. Sie kann sich zunehmend verschlechtern, aber genauso auch verbessern. Im besten Fall verschwinden die Beschwerden komplett.

Risikofaktoren für einen Schlaganfall

Schlaganfälle werden als eine einheitliche Krankheit betrachtet, obwohl die Ursachen völlig unterschiedlich sein können. Es gibt Schlaganfälle, die bei Personen ohne jeden „klassischen“ Risikofaktor auftreten.

Gerade dann wird oft nicht an das Vorliegen eines Schlaganfalls gedacht und wichtige Zeit für die Behandlung geht verloren.

Die überwiegende Zahl von Schlaganfällen ist jedoch mit Risikofaktoren verknüpft und deren Beachtung bzw. Kontrolle senkt das Schlaganfallrisiko ganz beträchtlich. Es lässt sich zwischen nicht behandelbaren – wie Alter, männliches Geschlecht, genetische Faktoren und auch vorangegangene Schlaganfälle – und behandelbaren Risikofaktoren unterscheiden:

- bekannter Bluthochdruck
- Verhältnis Bauch- zu Hüftumfang
- Ernährungsfaktoren („falsche“ Diät)
- zu wenig körperliche Aktivität
- Diabetes mellitus
- Alkohol- und Nikotinkonsum
- psychosozialer Stress und Depression
- Herzerkrankungen
- Verhältnis der Apolipoproteine B und A1

Einige sehr wichtige Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen oder Diabetes sind nur zu erkennen, wenn danach „gesucht“ wird. Sie erfordern meist eine konsequente medikamentöse Behandlung.

Von allen zuvor genannten Risikofaktoren sind interessanterweise die Mehrzahl tatsächlich durch individuelle Verhaltensänderungen zu beeinflussen.

Um die Bedeutung der Risikofaktoren zu verdeutlichen, sollen folgende Zahlen dienen: Jeder Mensch hat ein alters- und geschlechtsabhängiges „Basisrisiko“, einen Schlaganfall zu erleiden. Wenn nur der Blutdruck erhöht ist, ist das Risiko darüber hinaus ca. 4-fach erhöht. Bewegungsmangel alleine führt zu einer knapp 3-fachen Erhöhung des Schlaganfallrisikos. Rauchen alleine bringt ein 2-fach erhöhtes Risiko mit sich. Wenn aber der Blutdruck erhöht ist und man zusätzlich noch raucht, muss man mit einem etwa 20-fach erhöhten Risiko rechnen!

Sollten Sie bei Ihrem Gegenüber den Verdacht eines Schlaganfalls haben, ist höchste Eile geboten. Das sogenannte „BE-FAST-Schema“ dient der schnellen Prüfung für neurologische Auffälligkeiten insbesondere plötzlich auftretender Natur. Beim Rufen eines Notarztes werden in der Regel auch folgende mögliche Indizien abgefragt.



B *Balance*
(Gleichgewicht)

Gleichgewichtsstörung, Fußschwäche, Gangunsicherheit oder Koordinierungsschwierigkeiten.

E *Eyes*
(Augen)

Plötzlich auftretende Sehstörungen, Doppelbilder oder Unschärfe.

F *Face*
(Gesicht)

Hängende Mundwinkel oder Augenlider, Asymmetrie des Gesichts. Betroffenen auffordern, zu lächeln oder die Stirn zu runzeln.

A *Arms*
(Arme)

Schwäche
Betroffener soll beide Arme ausstrecken und die Handflächen drehen.

S *Speech*
(Sprache)

Wortfindungsschwierigkeiten, unverständliche Artikulation. Betroffener soll einen einfachen Satz nachsprechen.

T *Time*
(Zeit)

Zügige Reaktion, schneller Transport in geeignete Klinik. Betroffenen oder Angehörigen nach Symptombeginn fragen.

Von fleischlos bis hin zu rein pflanzlich *glücklich*

Die vegetarische oder vegane Ernährung ist längst kein Jugendtrend oder Nischenthema mehr, sondern ein Lebensstil, der auch bei Senioren die Gesundheit positiv beeinflussen kann. Durch die veränderte Körperfunktionalität ist im Alter bei überwiegend und gänzlich pflanzlicher Ernährung jedoch einiges zu beachten.

Vegetarische Ernährung

Immer öfter auf Fleisch- und Wurstwaren zu verzichten, kommt sogar der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung entgegen: Die rät nur maximal zu 2-3 Portionen, also etwa 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche. Diese Menge überschreiten die meisten Deutschen aktuell mit wöchentlich 600 bis 1000 Gramm. Laut Statistischem Bundesamt wurden 2020 in Deutschland rund 55 Millionen Schweine und fast 653 Millionen Hühner geschlachtet. Diese Werte lassen sich noch um Millionen Enten, Puten und Rinder erweitern. Unter dem menschlichen Hunger nach Fleisch leiden jedoch nicht nur Tiere, sondern auch das globale Klima.

Immer mehr Menschen essen daher weniger Fleisch oder verzichten sogar ganz darauf. Jeder Zwölfte ordnete sich 2019 hierzulande als Vegetarier ein oder als jemand, der weitgehend auf Fleisch verzichtet. Die Tendenz ist seit der Corona-Pandemie sogar deutlich gestiegen.



Aus gesundheitlichen Gründen lohnt es sich auf jeden Fall, den Fleischkonsum zu überdenken: Viele Wurst- und Fleischwaren sind fettreich und können zu Übergewicht führen. Rotes Fleisch von Schwein oder Rind soll nachweislich das Risiko von Darmkrebs erhöhen. Die enthaltenen Purine können zudem bei Gicht die Beschwerden verschlechtern.

Senioren bekommen eine langsame Gewöhnung an die vegetarische Ernährung oft besser als ein plötzlicher Wechsel. Denn im Vordergrund stehen Gemüse und Obst, Getreideprodukte sowie Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, die einen hohen Ballaststoffanteil haben und gut gekaut werden müssen, damit keine Verdauungsprobleme auftreten. Wer nicht vollständig auf Fleisch verzichten möchte, für den lohnt sich aus gesundheitlichen Gründen eine Reduzierung. Denn Vegetarier sind seltener übergewichtig und leiden weniger an Diabetes oder Bluthochdruck. Sie führen insgesamt einen gesunden Lebensstil.

Das heißt, sie sind sportlich aktiver, achten auf das, was sie essen und verzichten häufiger auf Alkohol sowie Tabak. Der Verzicht auf Fleisch ist deswegen wohl eher nur einer von mehreren Bausteinen, der die überdurchschnittlich gute Gesundheit von Vegetariern erklärt.

Steaks und Schinken vom Teller zu verbannen bedeutet nicht zwangsläufig, dass sich jemand gesünder ernährt. Ideal wäre es, anstelle von Fleisch mehr Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte aufzutischen. Vor allem Milchprodukte und Hülsenfrüchte wie Sojabohnen und Kichererbsen liefern hochwertiges Eiweiß. Wer als Vegetarier nur auf Fleisch verzichtet, nimmt somit trotzdem alle notwendigen Nährstoffe auf.

Kritisch kann es ohne Fleisch unter Umständen werden, wenn man den Bedarf an Eisen abdecken möchte. Pflanzliche Lebensmittel wie Rote Bete, Spinat oder Vollkornprodukte liefern zwar Eisen; allerdings kann der Körper das Eisen in ihnen schlechter verwerten als das in Fleisch. Unser Tipp: Kombinieren Sie Vollkorn-Müsli mit frischem Obst. Vitamin C hilft dem Organismus, Eisen besser zu verwerten.

Vegane Ernährung

Wer sich für eine vegane Ernährung entscheidet, reduziert das Risiko einiger Erkrankungen wie Adipositas, Hypertonie, diverse Herz-Kreislauf-Probleme oder Diabetes mellitus Typ 2. Vor allem bei Senioren kommen diese Krankheiten häufig vor und sind zumeist chronisch. Ein weiterer Vorteil: Die rein pflanzliche Ernährung verlangsamt ebenso altersbedingten Muskelabbau, begünstigt die Wundheilung, sorgt für ein gleichbleibendes Gewicht und stärkt das gesamte Immunsystem.

Sich vegan zu ernähren, bedeutet natürlich mehr Aufwand, doch das Angebot an pflanzlichen Lebensmitteln nimmt immer mehr zu.

Kritisch kann bei Veganern die Versorgung mit Vitamin B12 sein, das praktisch nur in tierischen Produkten vorkommt.

Im Alter reduziert sich die Aufnahmefähigkeit für Vitamin B12 vor allem durch die nicht mehr so stark ausgeprägte Produktion der Magensäure. Aus diesem Grund ist die Zuführung von Vitamin B12-Präparaten gerade für vegane Senioren absolut notwendig. Auch die Versorgung mit Jod, Kalzium, Zink, Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D sollte im Blick behalten werden. Da der Verzicht auf tierische Produkte den Verlust wichtiger Mineral- und Ballaststoffe, Vitamine und Nährstoffe birgt, ist es für vegane Senioren existenziell wichtig, ihre Werte regelmäßig beim Arzt überprüfen zu lassen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hält den kompletten Verzicht tierischer Lebensmittel nur für gesunde Erwachsene geeignet, die ein umfangreiches Ernährungswissen haben, um Mangelerscheinungen zu vermeiden. Senioren, die unter Vorerkrankungen oder chronischen Krankheiten leiden, sollten daher auf eine vegane Ernährung verzichten.

— Anzeige —



Bestattungsvorsorge

bedeutet

- Selbst bestimmen
- Notwendiges Regeln
- Verantwortung in eigener Sache
- Entlastung der Familie

Wir sind gerne für Sie da, um Sie rund um das Thema Bestattung und Bestattungsvorsorge zu informieren.

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



Reinhard Müller
Fachgeprüfter Bestatter



Stephan Müller
Bestattermeister

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

Sommerlich bunte Bowls

Zwar haben die Asiaten das Essen aus einer Schale erfunden – doch die Amerikaner machen aktuell die sogenannten „Bowls“ zum Trend: Schälchen werden nach dem Baukastenprinzip mit knackigen, sättigenden und weichen Zutaten bestückt und alles mit einem passenden Dressing serviert. Je bunter, desto besser.

Es gibt gute Gründe, öfter zu Gemüse zu greifen. Angerichtet in fröhlich bunten Bowls ist das Auge dann im wahrsten Sinne des Wortes auch gerne mit!



Vegetarische Bowls

Wer bei seiner Ernährung auf Fleisch und Fisch verzichtet, der kann mit abwechslungsreichen Bowls eine große Freude erleben. Sattmacher wie Süßkartoffeln, Linsen oder Buchweizen versorgen den Körper mit Energie und Proteinen. Wer Lust auf das gewisse Extra hat, bestückt seine Bowl mit gebackenem Halloumi, Falafel oder einem Klecks Hummus.

Bunte Linsenbowl mit gebackenem Halloumi

für 2 Portionen:

100 g grüne Linsen
1 Schalotte
½ Knoblauchzehe
250 g Rosenkohl
2 Möhren
125 g Kirschtomaten
125 g Halloumi (Grillkäse)
Öl, Salz, Pfeffer, Curry, Muskat
½ Beet Kresse
125 g griechischer Joghurt
1-1½ EL Zitronensaft
Backpapier

Ofen vorheizen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C). Linsen waschen, in Wasser nach Packungsanleitung kochen. Inzwischen Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln. Rosenkohl putzen, waschen, halbieren. Möhren schälen, waschen und in Stücke schneiden. Tomaten waschen. Halloumi in dünne Scheiben schneiden, trocken tupfen, mit Öl bepinseln und mit den Tomaten auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Im heißen Ofen 10–12 Minuten backen. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Rosenkohl darin rundherum anbraten. Schalotte und Knoblauch hinzugeben. Mit 200 ml Wasser ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Curry und Muskat würzen. Möhren zugeben. Zugedeckt ca. 6 Minuten garen. Linsen abtropfen, zum Rosenkohl geben. Kresse schneiden, mit Joghurt, Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren und abschmecken. Alles anrichten.

Vegane Bowls

Neben viel buntem Gemüse sind Tofu und Quinoa in veganen Schüsseln beliebte Zutaten. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt: Auch asiatisch angehauchte Bowls mit Nudeln, Papaya, Möhre, Zuckerschoten, Chili, Kresse und einem Dressing aus Sojasoße, Limettensaft und Sesam sorgen für eine wahre Geschmacksexplosion.

Vegane Vitamin-Bowl

für 2 Portionen:

½ kleiner Hokkaidokürbis
1 EL Agavendicksaft
Öl, Salz, Pfeffer, ½ TL Curry
1 Zwiebel
100 ml Gemüsebrühe
100 g Couscous
125 g Wirsing Kohl
½ Ringelbete (ca. 200 g)
½ Salatgurke
½ Granatapfel
75 g entsteinte Datteln
½ EL Leinsamen
½ EL Sonnenblumenkerne

Kürbis waschen, putzen und in Spalten schneiden. Mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer vermengen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C) ca. 30 Minuten backen. Zwiebel schälen und halbieren. Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Zwiebel darin ca. 1 Minute andünsten, mit Curry bestäuben, mit Brühe ablöschen, kurz aufköcheln. Couscous dazugeben und miteinander vermengen. Deckel auflegen und ca. 5 Minuten quellen lassen. Wirsing waschen, putzen, in mundgerechte Stücke schneiden, in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, abgießen und beiseite stellen. Ringelbete und Gurke schälen, in dünne Scheiben hobeln. Granatapfel halbieren, Kerne herausklopfen, Datteln entkernen, in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in Schüsseln füllen und anrichten. Mit Leinsamen und Sonnenblumenkernen bestreuen.

Leicht & luftig

Mode von BRAX verbindet zeitgemäße Trends mit höchster Qualität. Bei dem Traditionsunternehmen aus Ostwestfalen finden Sie immer das richtige Outfit für jede Gelegenheit. Ein Blick auf die aktuelle Sommermode zeigt markante Prints und Uni-Looks, die mit kleinen aber feinen Details zu echten Hinguckern werden und Lust auf Sommer machen.

Die aktuellen Kollektionen für Damen und Herren setzen auf Natürlich- und Bequemlichkeit: Blau-Nuancen in Kombination mit Weiß sind zeitlos chic und dennoch frisch.

Softe, charmante Farben – inspiriert von Kirschblüten oder Melone – werden kombiniert mit Silbergrau und anderen Naturtönen. Florale Muster ergänzen gleichermaßen bei Ihr oder Ihm die unifarbene Teile und setzen Akzente. Zusammen mit Sand, Creme und Tabaktönen ergibt sich ein hochsommerlicher, natürlicher Auftritt.

Haben Sie Lust auf mehr? Bestellen Sie im BRAX Online-Shop. Profitieren Sie von Vorteilen wie einer kostenfreien Lieferung und Rücksendung: www.brax.de

Leinenkleid mit
effektvollem
Muster
139,95€



Flecht-
ledergürtel
49,95€



Cardigan in innovativem
Fancy-Strick 129,95€



Leder-
Sneaker
129,95€



Edel-sportive
Pantoletten
79,95€



Lässiges
Leinenhemd
59,95€



Sportives Poloshirt
in Two-Tone-Optik
49,95€





Chinohose mit klassischem Muster in den Farben Chili oder Sky je 89,95€



Stehkragenhemd in sommerlichem Leinen in den Farben Navy oder Weiß je 69,95€



Sicher unterwegs mit dem

Fahrrad



Wer bis ins hohe Alter in die Pedale tritt, bleibt länger fit.

Doch auch geübte Radler sollten auf die richtige Sicherheit am Lenker achten.

Kaum eine andere Sportart ist so ideal für Best Ager geeignet wie das Radfahren. Sie steigern nicht nur Ihre Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit, sondern bleiben auch geistig fit. Wer regelmäßig auf sein Fahrrad steigt, bleibt in der Regel länger selbstständig.

Bevor es losgeht: Machen Sie Ihr Rad fit

Sattel: Stellen Sie den Sattel ruhig etwas niedriger, um das Auf- und Absteigen zu erleichtern.

Lenker: Positionieren Sie den Lenker näher am Oberkörper, denn aufrechtes Sitzen entspannt und Sie fahren aufmerksamer.

Licht: Montieren Sie ein Akkulicht. Dauerstrom sorgt für helles Licht, auch wenn Sie nur langsam unterwegs sind.

Reifen: Checken Sie regelmäßig Reifen und Luftdruck. Risse und ausgeblichene Stellen im Mantel sind ein sicheres Verschleißzeichen. Und je besser ein Reifen aufgepumpt ist, desto einfacher kommen Sie vorwärts.

Schützen Sie sich

Helm: Ob Sie in Deutschland einen Fahrradhelm tragen oder nicht, ist Ihnen überlassen. Das heißt, es besteht keine Helmpflicht. Doch Sie sind einfach sicherer unterwegs, wenn Sie sich für einen Kopfschutz entscheiden. Schon eine kleine Unebenheit im Boden, rutschige

Straßenbahnschienen oder unaufmerksame andere Verkehrsteilnehmer können ein Risiko darstellen und ohne Helm zu schweren Kopfverletzungen führen. Damit ein Helm seinen Zweck erfüllt, muss er jedoch gut sitzen.

Kleidung: Bei langen Fahrradtouren greifen Sie am besten zu atmungsaktiver Kleidung. Ihre Hosen sollten am Unterschenkel möglichst eng anliegen; benutzen Sie gegebenenfalls sogenannte Fahrradklammern oder besser Reflexionsstreifen mit Haftflächen. Achten Sie auch auf Ihre Schnürsenkel und tragen Sie Schuhe mit einer festen griffigen Sohle. Handschuhe schützen nicht nur bei kühlen Temperaturen, sondern auch vor Hautabschürfungen bei Stürzen.

Machen Sie sich selbst fit fürs Rad

Mit zunehmendem Alter lässt nicht nur die Beweglichkeit nach, sondern auch Kraft und Reaktionsvermögen. Seit Jahrzehnten üben die Kleinsten schon in der Grundschule das sichere Radfahren. Sie lernen auf den Straßenverkehr zu achten, schulen ihre Reaktionsfähigkeit, trainieren ihre Balance und absolvieren schließlich ihren Fahrradführerschein. Der Gedanke ist gar nicht schlecht.

Um auch im Alter sicher auf dem Drahtesel unterwegs zu sein und Stürzen vorzubeugen, stellen wir Ihnen einige Übungen vor, die am Institut für Gesundheitssport und Public Health der Universität Leipzig entwickelt wurden. Darüber hinaus lassen sich die hier gewonnenen Fähigkeiten für den Straßenverkehr ein wenig auffrischen: Etwa sicher um die Kurve zu fahren, effektiv zu bremsen oder trotz Rollsplitt die Balance zu halten.

Während dieses Trainingsprogramm im Rahmen von Kursen in Sporthallen angeboten wird, können Sie einige Fahrradübungen auch ganz einfach daheim oder bei gutem Wetter vielleicht sogar gemeinsam mit Fahrrad begeisterten Freunden im Garten durchführen.

Mehr Balance: Stehen Sie im hüftbreiten Stand, mit einer Hand können Sie sich an einer Wand abstützen. Nun heben Sie abwechselnd das rechte und das linke Bein an. Steigerung: angehobenes Bein vor- und rückwärts schwingen.

Fest im Sattel: Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie die Beine hüftbreit auseinander. Verlagern Sie Ihr Gewicht nun ein wenig nach rechts, nach links, nach vorn und nach hinten. Steigerung: weiches Kissen unterlegen und ein Bein anheben.

Kräftiger Tritt: Halten Sie sich mit einer Hand am Handlauf der Treppe fest. Drücken Sie sich auf der untersten Treppenstufe auf die Zehen hoch, halten Sie kurz und senken Sie wieder ab. Steigerung: wechselseitig üben.

Sicher am Lenker: Halten Sie einen Stab (z.B. einen Besenstiel) waagrecht mit ausgestreckten Armen vor sich, während der Partner leicht daran zieht und drückt. Steigerung: Der Partner verstärkt seinen Krafteinsatz.

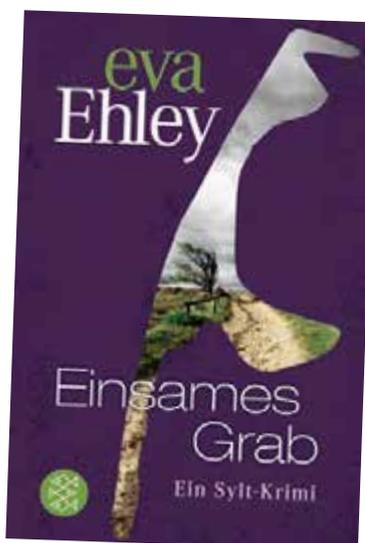
Alles im Blick: Stützen Sie sich beidhändig an einer Wand ab. Führen Sie die linke Hand auf Schulterhöhe nach hinten und lesen ab, was der Partner, der neben Ihnen steht, auf einem Zettel notiert hat. Steigerung: mit Softball in der Hand auf der Wand abstützen.





Fernweh? Mit unseren spannenden Urlaubskrimis geht's von Sylt über die Alpen bis nach Kreta – hier finden Sie nervenaufreibende Krimis und Thriller, die Sie mit auf eine fesselnde Reise nehmen.

Eva Ehley
FISCHER Taschenbuch
ISBN: 978-3-596-70019-6
11,00 Euro



Andrea Di Stefano
FISCHER Scherz
ISBN: 978-3-651-00099-5
15,99 Euro

Einsames Grab

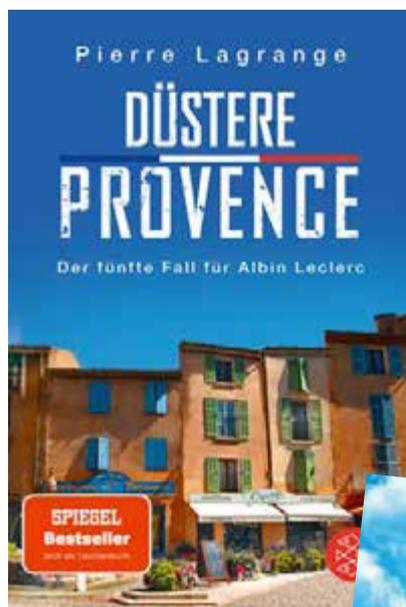
Ihr achter Kriminalfall bringt Kommissarin Silja Blanck in unmittelbare Gefahr: Frost glitzert auf den Stängeln des Heidekrauts am Morsum-Kliff, als Grabungen ein grausames Geheimnis offenbaren. Unter der idyllischen Landschaft ruht seit 15 Jahren das kopflose Skelett eines jungen Mädchens. Besonders für die Kommissarin ist der Fund ein Schock: Könnte es eine Verbindung zu ihrer kleinen Schwester geben, die zur gleichen Zeit sterben musste und deren Mörder nie gefunden wurde? Oder jagt Silja Blanck einem Hirngespinnst hinterher?

Buona Notte

Im blassen Licht liegt der schweigende See. Der Ex-Zeugenschützer Lukas Albano Geier hat sich ein neues Leben als Musiker aufgebaut. Doch die Vergangenheit scheint ihn nicht loszulassen. Eines Morgens findet er seinen Gitarristen tot im Studio. Vergeblich wartet Lukas auf Kriminalkommissarin Cristina Conte, die er nicht nur als Ermittlerin gut kennt. Die Polizeidirektion in Varese will ihm keine Auskunft über ihren Verbleib geben. Als Lukas Nachforschungen anstellt, sieht er sich mit einem gefährlichen persönlichen Auftrag konfrontiert.

Düstere Provence

Die Provence war noch nie so düster – eine Mordserie erschüttert die Provence. Drei Männer sind bereits tot: ein Bankier, ein Priester und ein Restaurant-Besitzer. Sie alle haben vor 25 Jahren gegen Louis Rey ausgesagt. Jetzt kommt der ehemalige Gangsterboss aus dem Gefängnis. Und er rächt sich. Als Albin Leclerc die Ermittlungen aufnimmt, glaubt er noch, dass seine privaten Probleme seine einzigen wären. Doch schon bald wird es ernst für den Commissaire. Denn er ist der vierte Mann, den der Gangster beseitigen will.



Pierre Lagrange
FISCHER Taschenbuch
ISBN: 978-3-596-00068-5
10,99 Euro



Kretisches Schweigen

Ein neuer Fall für Michalis Charisteas: Ende Mai steht Kreta in voller Blüte. Im Süden der Insel haben sich zahlreiche Urlauber am Strand von Frangokastello eingefunden, weil sie im Morgengrauen die „Drosoulites“, die „Seelen des Taus“, sehen wollen. Der Legende nach erheben sich jedes Jahr Ende Mai diese Seelen für einige Minuten aus dem Sand und ziehen in riesigen Schwaden über den Strand. Doch in diesem Jahr kommen nicht die Seelen zum Vorschein: Im Sand finden sich die Skelette zweier Männer. Beide weisen Einschusslöcher auf. Also Mord? Als Michalis Charisteas seine Ermittlungen aufnimmt, erfährt er jedoch eine völlig andere Geschichte.

Nikos Milonás
FISCHER Scherz
ISBN: 978-3-651-00089-6
15,99 Euro



Jörg Maurer
FISCHER Scherz
ISBN: 978-3-651-02590-5
16,99 Euro



Bei Föhn brummt selbst dem Tod der Schädel

Zwischen Tannen und Touristenströmen liegt der tote Industrielle Jakob Drittenbass. Herzinfarkt beim Wandern oder Mord? Reifenabdrücke im moosigen Erdboden und verdächtige Finanzflüsse im Netz führen Kommissar Jennerwein und sein Team rasch auf die Spur des Täters. Doch dann gerät Jennerwein in Schwierigkeiten, die er sich in seinen wildesten Alpträumen nicht hätte vorstellen können – unversehens steht er unter Mordverdacht. Ohne die Hilfe seines Teams muss er in eigener Sache ermitteln. Und der mysteriöse Briefträger Leonhard Pelikan ist ihm immer bedrohlich dicht auf den Fersen. Einen solchen Fall hat Jennerwein noch nie erlebt.

DenkSport



Wer der Namensgeber des altbekannten Spiels „Teekesselchen“ ist, bleibt ein Rätsel. Manche schreiben es den britischen Teeliebhabern zu, die beim Ratespiel einst ihre Lösungen auf kleinen Zetteln in Teekesselchen versteckten. Der Name könnte auch auf Teekessel an sich zurückzuführen sein: Äußerlich unterscheiden sich diese in Form und Muster; innen steckt jedoch stets das Gleiche: Tee. So lässt sich auch das Spiel beschreiben: Es geht um Wörter mit gleichem Namen, aber unterschiedlicher Bedeutung. Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei diesen schönen Teekesselchen!

- | | |
|--|---|
| 1. Menschenansammlung - Ofengericht | 14. Hausflur - Brett |
| 2. Elternteil - Schraubenteil | 15. Laufvogel - Blumengebinde |
| 3. Tanzveranstaltung - Spielzeug | 16. Toilettensitz - Sehhilfe |
| 4. Nadelbaum - Teil vom Gebiss | 17. Erzählung - Erklärung auf Landkarten |
| 5. Teil des Fußes - Handschelle, Seil oder Kette | 18. Gehhilfe - Etage |
| 6. Planet - Schokoriegel | 19. Giftige Pflanze - Näh-Utensil |
| 7. Teil des Beines - Teil eines Dreiecks | 20. Wundverband - Straßenbelag |
| 8. Maßeinheit - Kneipe | 21. Fisch - Befestigung für Zelte |
| 9. Kleidungsstück - Musikstil | 22. Verkaufsausstellung - im Gottesdienst |
| 10. Kuchensorte - Insektenstich | 23. Sportler - Teppich |
| 11. Gaststätte - gesamte Ökonomie | 24. Werkzeug - Teil am Klavier |
| 12. Teil des Schuhs - Textaufbau | 25. Flagge - Mundgeruch |
| 13. Falschgeld - Teil der Blume | |

- | | | | | |
|------------|-----------------|----------------|---------------|------------|
| 1. Auflauf | 6. Mars | 11. Wirtschaft | 16. Brille | 21. Hering |
| 2. Mutter | 7. Schenkel | 12. Absatz | 17. Legende | 22. Messe |
| 3. Ball | 8. Bar | 13. Blüte | 18. Stock | 23. Läufer |
| 4. Kiefer | 9. Rock | 14. Diele | 19. Fingerhut | 24. Hammer |
| 5. Fessel | 10. Bienenstich | 15. Strauß | 20. Pflaster | 25. Fahne |



Auflösung Heft 1/2021

Die Gewinner des Residenzquizes sind die Eheleute Renate und Stephan Gollan aus Xanten und Frau Ilse Roth aus Bonn.

Einsendeschluss ist
der 31.09.2021.
Es gilt das Datum des
Poststempels.

Original und Fälschung – finden Sie 5 Fehler!

**Im rechten Bild
haben sich 5 Fehler
eingeschlichen.**

Vergleichen Sie die linke mit der rechten Aufnahme und kreisen Sie die gefundenen Fehler deutlich erkennbar ein. Schneiden Sie die Karte aus und senden Sie diese mit komplettem Namen und Ihrer Adresse an die Parkresidenz Bad Honnef GmbH, Am Spitzenbach 2, 53604 Bad Honnef.

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

Die Gewinner werden wie immer von uns informiert.

Wir drücken Ihnen die Daumen! Mit etwas Glück warten tolle Preise auf Sie:

- 1. Preis:** 1 x 3 Nächte Probewohnen für 2 Personen in der Parkresidenz (übertragbar)
- 2. Preis:** 1 x 2 Freikarten für eine Veranstaltung Ihrer Wahl in der Parkresidenz



Stellen Sie uns auf die Probe!



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

Parkresidenz Bad Honnef GmbH

Telefon 0 22 24 / 18 30

direktion@parkresidenz-bad-honnef.de

www.parkresidenz-bad-honnef.de



Die Parkresidenz Bad Honnef ist auch bei Facebook. Schauen Sie vorbei und schenken Sie uns Ihr „Gefällt mir“!

Bitte senden Sie mir Informationen zur Parkresidenz zu.

Bitte rufen Sie mich zur Terminvereinbarung an.

Name _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Bitte freimachen,
falls Briefmarke zur Hand



Parkresidenz
Bad Honnef GmbH
Am Spitzenbach 2
53604 Bad Honnef



Als inhabergeführtes Fachgeschäft zählen wir seit 1985 zu den ersten Adressen für Brillen und Kontaktlinsen in Bad Honnef und Umgebung. Im Herzen von Bad Honnef empfangen wir Sie daher an einem ganz besonderen Ort. Im alten Fachwerkhaus und ehemaligen Pfarrhaus des Jesuitenordens mit unvergleichlicher Atmosphäre. Mit Leidenschaft zu unserem Handwerk rund um Brillen, Brillengläsern und Kontaktlinsen sowie mit unserer eigenen „Heinrich Beth Kollektion“ beraten wir unsere Kunden fachgerecht, gehen auf die individuellen Bedürfnisse ein und nehmen uns ausreichend Zeit.

Bei uns stehen Sie als Mensch und unser Kunde im Vordergrund. Wohlfühlen, Kundenzufriedenheit und bestes Sehen sind unser höchster Anspruch und gemeinsam finden wir die beste Sehlösung für Sie – dafür arbeiten wir.

Im WohnGut Parkresidenz bieten wir allen Bewohnerinnen und Bewohnern regelmäßige Servicezeiten, ob für kleine Reparaturen, Anpassung der Brillengläser oder Beratung rund um „klare Sicht, Weit- und Durchblick“.

Servicezeiten im WohnGut Parkresidenz Bad Honnef – jeden 3. Freitag im Monat zwischen 15 und 17 Uhr.



Optikhaus
BETH
seit 1985

Optikhaus Beth GmbH
Hauptstrasse 74
53604 Bad Honnef

Telefon: 02224-10198
E-Mail: info@optik-beth.de
www.optik-beth.de

Sidi Beau

Handgewebte Tücher für Wellness, Freizeit und Deko
mit einer Extra-Portion Urlaubsflair



Zaubern Sie Urlaubsflair in Ihr Zuhause: mit traditionell gefertigten Sidi Beau-Tüchern und Decken aus Tunesien. Unsere handgewebten Tücher aus reiner Baumwolle und fairer Produktion können vielfältig eingesetzt werden.

Ob als Sauna- oder Strandtuch, Tischdecke, Sofaüberwurf oder modisches Accessoire, Ihren Ideen sind keine Grenzen gesetzt.

Exklusiv für Bewohner der WohnGut Parkresidenz Bad Honnef erhalten Sie mit dem Code „WohnGut“ 10 % Rabatt auf den Einkaufswert.

Lernen Sie unsere Geschichte kennen und besuchen Sie jetzt

www.sidi-beau.de