

Ausgabe 02/2023

# WOHNGUT

---

## *Kurier*

**Aus dem  
WohnGut**  
Länder, Menschen,  
Abenteuer

**Fit & Gesund**  
Wie Erdbeeren  
und Co. uns den  
Sommer versüßen

**Cooler Tipps  
für heiße Tage**



**WOHNGUT**

Parkresidenz  
Bad Honnef

# Liebe *Leserinnen* und *Leser,*



endlich Sommer! Lange haben wir im WohnGut Parkresidenz auf wärmere und sonnigere Tage voller Leichtigkeit und Lebenslust gewartet. Jetzt erfreuen wir uns zusammen mit unseren Bewohnern und Mitarbeitern am saftigen Grün, den unzähligen Rosenblüten in unserem Garten und genießen gemeinsam laue Sommerabende, schöne Aussichten und wundervolle Momente.

„Zu Hause ist es doch am schönsten“ berichten unsere Bewohner von ihrer Entdeckungsfahrt in das Sauerland. Entdeckt, bestaunt und bewundert wurden unsere beiden Schwesterhäuser, das WohnGut in Saalhausen und das WohnGut Osterseifen in Olpe. Zu entdecken gab und gibt es für alle Bewohner und Gäste nun wieder in gewohnter Qualität und Häufigkeit unser Kulturprogramm mit literarischen und musikalischen Überraschungen, Museumsfahrten und Kaffeefahrten, vorbereitet von Tamara Schmutzer, unserer Veranstaltungsleiterin, mit tatkräftiger Unterstützung von unserer Hausdame Petra Grimm.

Dass es sich im WohnGut gut leben lässt, bestätigen uns immer wieder die „Neueinzügler“, die unsere zahlreichen Services zunächst verhalten, dann aber mit immer größerer Begeisterung in Anspruch nehmen. So haben wir Anfang Juni einen Betreu-

ungsservice ins Leben gerufen, bei dem jeder zusätzliche Unterstützung im Haushalt, Begleitung oder Ähnliches abrufen kann. Sollte der Bewohner über einen Pflegegrad verfügen, stehen ihm hierfür sogar Entlastungsbeträge über die Pflegekassen zu.

Sie spüren, im WohnGut Parkresidenz steht der Mensch im Mittelpunkt. So möchten wir Ihnen in den kommenden WohnGut-Kurieren gerne einmal die ein oder andere Lebensgeschichte von Bewohnern vorstellen und gleichzeitig von Menschen im WohnGut berichten, die hinter den Kulissen wirken und so zum guten Wohnen in der Parkresidenz beitragen.

Genug der Worte: Ziehen Sie Ihren Sonnenhut auf, bestellen Sie ein durstlöschendes Getränk oder einen Eisbecher, nehmen entspannt auf unserer Sonnenterrasse im Park Platz und genießen den Sommer mit der Lektüre unseres WohnGut-Kuriers.

Ihre Cornelia Lutz

# Unsere *Themen für Sie*

4 *Aus dem WohnGut*

14 *Fit & Gesund*

20 *Essen mit Genuss*

22 *Literatur*

24 *Rätselhaft*

26 *Partner*

27 *Gewinnspiel*

## Impressum

**Herausgeber:** V. i. S. d. P.  
Parkresidenz Bad Honnef GmbH  
Am Spitzenbach 2 · 53604 Bad Honnef  
T 02224 18 30  
parkresidenz@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:** Cornelia Lutz, Tamara Schmutzer,  
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.

## Veranstaltungsrückschau

### *Ausflüge zu den WohnGut Schwesterhäusern Saalhausen und Olpe und Besuch des Arp Museums*



Der Sommer lockt auch unsere Bewohner raus in die Sonne, und so erlebten wir einen eindrucksvollen Tag im wunderschönen Sauerland, um uns einen Einblick von unseren WohnGut-Häusern in Olpe und Saalhausen zu verschaffen.

Den ersten Halt machte der Reisebus in Saalhausen, wo Frau Heimes, zuständig für Vertrieb und Veranstaltungsplanung, unsere entdeckungsfreudigen Bewohner herzlich begrüßte und durch das Haus führte. Nach der Besichtigung von Gemeinschaftsräumen, Wohnungen und der traumhaft schönen Anlage genossen wir in dem geschmackvoll eingerichteten Restaurant ein vorzügliches Mittagessen, um dann sogleich wieder aufzubrechen in das WohnGut nach Olpe.

Nach der Begrüßung durch Lena Zöller, Direktorin des WohnGut Olpe, bestaunten unsere Bewohner neben den Gemeinschaftsräumen auch dort traumhaften Weitblick und die eindrucksvolle Kapelle, die zum Haus gehört. Zu guter Letzt erwarteten uns auch hier kulinarische Leckereien in Form von Kaffee und Kuchen für einen gelungenen Abschluss eines erlebnisreichen Ausflugs. Entdeckt haben wir Häuser zum Seele baumeln lassen. Und eines haben alle WohnGut-Häuser gemeinsam: Hier kann man das gute Leben genießen – mit dem sicheren Gefühl, in guten Händen zu sein.



Kurz darauf besuchten wir auf Wunsch einiger Bewohner das Arp Museum in Rolandseck, wo die einmalige Ausstellung und Sammlung zum Thema „Goldene Zeiten der holländischen Malerei“ allen Teilnehmern der Führung neue Eindrücke verschaffte und viel Wissenswertes vermittelte.

### *ISR-Gewerbeschau in Windhagen*

Auch in diesem Jahr war die Parkresidenz wieder mit einem Stand bei der ISR-Gewerbeschau vertreten. Die vielseitige Zusammenstellung der Messestände lockte zahlreiche Besucher an, und auch die Parkresidenz konnte viele neue potenzielle Bewohner mit Informationen rund um das WohnGut versorgen.



*Auch die Veranstaltungen im Haus kamen nicht zu kurz ...*

# Vorträge



Spanische Gitarrenklänge im Wechsel mit Geschichten voller Poesie über den spanischen Esel Platero nahmen die Bewohner und Gäste mit auf eine philosophische Reise über fröhliche Spatzen, Stiere im goldenen Mondschein und nach Wein duftenden Städten.

Als eine der berühmtesten Prosadichtungen der spanischen Literatur von Juan Ramón Jiménez brachte Burkhard Wolk mit der bezaubernden Geschichte in seinem „Karussell der Poesie“ die Schönheit und die wunderbare Vielfalt der Natur näher und vermittelte den süßen Geschmack von Fernweh.

„Und jetzt noch ein Kaffee“ war das Résumé der Bewohner, nachdem die Berliner Kunsthistorikerin Regine Wernicke ihren knapp einstündigen, äußerst informativen Vortrag über die „Pariser Café Littéraires“ beendet hatte.



# Konzerte

Herrliche Töne klangen aus unserem Restaurant, als Herr Arenz am Klavier mit seiner zauberhaften Begleitung Frau Krumm zum Mitsingkonzert bekannte sowie traditionelle Volkslieder anstimmte und zahlreiche gesangsbegeisterte Bewohner und Gäste den Frühling herbeisangen.



Abwechslungsreich und melodisch erschallten die vier Saxophone des Saxophon Quartetts durch die Räume der Parkresidenz, um das Wochenende einzuläuten. Bei Kaffee und Kuchen genossen zahlreiche Bewohner und Gäste die vielseitige Besetzung des Ensembles.

Der argentinische Pianist Leopoldo Lipstein zauberte auf unserem Flügel eine besondere Atmosphäre in den Saal, während er Melodien von Beethoven, Mozart, Bach und Piazzolla zum Besten gab.

Aber auch unsere Bewohner haben in Sachen Kultur einiges zu bieten. So stellten die 13 Mitglieder des hauseigenen Residenzchors unter der Leitung von Yulia Parnes ein Frühlingskonzert auf die Beine, um den Bewohnern des Pflegebereichs mit leichten und bekannten Volksliedern den Nachmittag zu versüßen.



*... und der Frühling hatte einiges zu bieten.*



## Den Blick auf *Bonn* und *Drachenfels* genießen

### 1,5-Zimmer-Wohnung mit 36,46 qm

Auch wenn Sie kein Burgfräulein oder Siegfried der Drachentöter sind, mit dem atemberaubenden Blick auf den Drachenfels fällt zumindest das Träumen davon nicht mehr schwer. Erleben Sie in Ihrem Wintergarten mit traumhaftem Blick auf das Siebengebirge jede Jahreszeit auf's Neue.

Gestalten Sie die geräumige Wohnung ganz nach Ihren Vorstellungen und Sie werden sich schon bald ganz zu Hause fühlen.

### Die Basisleistungen enthalten unter anderem:

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

### Ausstattungsmerkmale der Wohnungen

- Wohn-/ Esszimmer
- Schlafnische
- Vollwertig eingerichtete Küche
- Bad mit Dusche
- Wintergarten
- Kellerraum
- Echtholzparkettboden
- Notrufanlage/ Telefon
- Kabel-Anschluss TV / Radio / Internet
- Gas-Zentralheizung

1,5-Zimmer-Wohnung ab 2.500,00 €



Probewohnen  
399,00 €

Testen Sie das Leben im WohnGut Park-residenz: Genießen Sie ein außergewöhnlich ansprechendes Ambiente, eine hohe Wohnqualität, vielseitige Aktivitäten und den Service eines 4-Sterne-Hotels. Jetzt zum Aktionspreis!

**Rufen Sie mich an:**  
**Esther Hüwel, Residenzberatung**  
**T 02224 18 33 01**

Ausbilden und weiterbilden

Das WohnGut

*Parkresidenz*

bleibt am Ball

Wie in der letzten Ausgabe des WohnGut-Kuriers berichtet, sind wir stets daran interessiert, unsere Angebote für unsere Bewohner immer wieder weiterzuentwickeln. Im vergangenen Jahr konnten wir bereits einen Betreuungsdienst mit Frau Malgorzata Brezja als Mitarbeiterin für zusätzliche Serviceleistungen im Bereich Haushaltsführung, Begleitung und Beschäftigung ins Leben rufen. Dieses Angebot wird seitdem von einigen Bewohnern sehr gerne angenommen, konnte aber bisher nur eingeschränkt mit den Pflegekassen abgerechnet werden.

Auf unserem Weg, Mitarbeiter immer weiter zu qualifizieren und gleichzeitig den Bewohnern einen qualifizierten Betreuungsservice anbieten zu können, haben nun sieben Mitarbeiterinnen zusammen mit einigen Mitarbeitern aus dem WohnGut Saalhausen eine 40-stündige Fortbildung zum „Alltagsassistenten“ absolviert. Nun können die Serviceleistungen des Betreuungsdienstes abhängig vom Pflegegrad bei der Pflegekasse eingereicht werden.



Nach drei Jahren Ausbildung in praktischen Einsätzen in der Parkresidenz, weiteren Außeneinsätzen und mit der Unterstützung der DRK in den schulischen Bereichen hat Albena Gercheva ihre Prüfung zur Pflegefachkraft erfolgreich absolviert.

Ebenso dürfen wir vermelden, dass die Pflegefachkraft Karin Röttgen erfolgreich ihre Prüfung zur Praxisanleiterin absolviert hat.

*Wir gratulieren allen Prüflingen und freuen uns sehr, dass wir mit ihrer Hilfe und ihrem neuen Wissen die Zufriedenheit und Lebensqualität der Bewohner im WohnGut Parkresidenz erweitern dürfen.*



*In unserer neuen Rubrik „Bewohner-Biografien“ möchten wir einen Einblick geben in das Leben mit den wundervollen Menschen, die das WohnGut Parkresidenz Bad Honnef zu dem lebenswerten Ort macht, der er ist. Herr Dr. Gerd Pflaumer, langjähriger Bewohner der Parkresidenz und Mitglied des Bewohnerbeirats, berichtet in dieser Ausgabe über seine Auslandsaufenthalte.*



## *Länder, Menschen, Abenteuer*

Diesen Titel einer bekannten TV-Sendung habe ich bewusst als Überschrift gewählt, weil es mir bei meinen Auslandsreisen sowohl innerhalb Europas als auch in Länder außerhalb Europas immer um diese drei Aspekte ging.

Reisen bildet: Dieser Spruch war für mich bei meinen rund 80 beruflichen und privaten Auslandsreisen von besonderer Bedeutung. Ich habe – wo immer möglich – Wert darauf gelegt, in den besuchten Ländern möglichst viel über das Leben der Menschen, die Kultur und die Landschaften zu erfahren

bzw. zu sehen. Besonders wichtig war mir das auf meinen Reisen in viele Länder Afrikas, Asiens und Lateinamerikas während meiner Berufstätigkeit im Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit von 1966 bis 1977, aber auch danach im Presse- und Informationsamt der Bundesregierung, wo u. a. die Verbesserung des Deutschlandbilds im Ausland zu meinen Aufgaben gehörte. Diese Reisen waren innerhalb vieler Länder nicht selten mit großen Strapazen (Hitze und Staub, miserable Straßen und Unterkünfte) verbunden. Dennoch waren mir die dabei gesammelten Erlebnisse und Erfahrungen

diese Unbequemlichkeiten mehr als wert, konnte ich dadurch doch meinen Horizont und auch mein politisches Bewusstsein in einer Weise erweitern, die mein Leben sowie mein politisches und gesellschaftliches Engagement stark geprägt haben.

Viele Reisen durfte ich auch im Auftrag deutscher NGOs unternehmen. So habe ich vor allem für die Friedrich-Ebert-Stiftung nach 1990 Medienseminare in fast allen zur früheren Sowjetunion gehörenden Staaten Osteuropas von den drei baltischen Staaten bis ins ferne Zentralasien durchgeführt. Auch meiner sportlichen Betätigung verdanke ich viele Reisen. Mit dem USC Heidelberg wurde ich von 1957 bis 1961 fünfmal in Folge deutscher Basketballmeister. Diese Erfolge brachten es mit sich, dass mein Verein immer wieder am Europacup teilnahm. Dabei führten uns – in der damaligen Zeit des Kalten Krieges noch etwas ganz Besonderes – Reisen in den sogenannten Ostblock, so nach Warschau, Prag, Ostrava und Ljubljana in der Regel per Bahn oder PKW. Mit dem USC nahm ich ferner an internationalen Turnieren und Freundschaftsspielen in Spanien, Griechenland, Italien, Belgien und Luxemburg teil.

Auch auf unseren vielen privaten Auslandsreisen, mit denen meine Frau und ich, nachdem unsere beiden Kinder selbständig genug waren, Anfang der 80er Jahre begonnen haben und die mehrfach nach Asien, Afrika und Lateinamerika gingen, haben wir immer versucht, Erholung mit Erkundung des jeweiligen Landes zu verbinden. Gruppenreisen unternahmen wir nur in Länder, wo es kaum anders ging, z. B. in China oder Indien. Meistens haben wir uns per Mietwagen durch das Land bewegt, manchmal auch mit Fahrer.

Mehrfach Anlässe für Auslandsreisen schufen unser Sohn Christian, der – mit einer Amerikanerin verheiratet – seit 25 Jahren zunächst in, später nahe New York lebt, sowie unsere Tochter Ingrid, deren Mann Achim im Auswärtigen Amt arbeitet. Ihr wechselvolles Diplomatenleben führte sie nach Kairo, zweimal nach Paris und nach Hanoi, wo wir

sie mehrfach besuchten. Nach Lusaka in Sambia, wo Achim von 2018 bis 2021 deutscher Botschafter war, und Bangalore in Indien, wo er derzeit deutscher Generalkonsul ist, haben wir es altersbedingt infolge umständlicher Anreisewege leider nicht mehr geschafft.

Meine erste Auslandsreise führte mich schon Anfang der 50er-Jahre während meiner Schulzeit nach Lausanne in der Schweiz, wo ich sechs Wochen zum Schüleraustausch in einer Familie war und dabei gut Französisch lernte. Dies kam mir 1965 zugute, als ich nach Absolvierung meines juristischen Staatsexamens und Doktorats in Heidelberg mit Frau und Tochter im Rahmen eines postgraduate-Stipendiums ein Jahr in Montpellier/Frankreich verbrachte.

Unvergessene Reiseindrücke sind für uns das Taj Mahal, Angkor Wat, die Große Mauer, Petra, die Pyramiden von Gizeh und – als Naturwunder – der Grand Canyon und die Victoria Falls. Als schönste außereuropäische Städte bleiben uns Rio de Janeiro, San Francisco, Jerusalem, Kapstadt und Hongkong sowie in Europa Paris, Rom, Wien, St. Petersburg und Venedig in Erinnerung.

Unsere entfernungsmäßig längste und mit am schönsten Reise führte uns über Singapur nach Neuseeland und zurück über Fidschi, Los Angeles und New York.



## Die guten Geister *hinter den Kulissen*

*Viele Mitarbeiter sind durch Ihre Arbeit „an der Front“ unseren Bewohnern und Gästen bekannt. Doch auch jene, die im Hintergrund tagtäglich mit Freude und Leidenschaft unsere Bewohner verwöhnen und zum reibungslosen Ablauf in der Parkresidenz einen enormen Beitrag leisten, wollen wir Ihnen vorstellen.*

Den Anfang macht Ekatarina Stanislavovic, seit 13 Jahren Zimmerfrau in der Parkresidenz. So wie auch ihre Kolleginnen, kümmert sie sich mit wachsamem Auge um die Sauberkeit der öffentlichen Räume und Appartements und sorgt für Ordnung und Wohlgefühl.

### ***Warum arbeiten Sie gerne in der Parkresidenz?***

Hauptgrund ist, dass ich unheimlich gerne mit Menschen zusammenarbeite und es liebe, anderen zu helfen. Außerdem mag ich die Atmosphäre im Haus und die netten Kollegen. Ein Pluspunkt ist auch, dass der Weg zur Arbeit nicht weit ist.

### ***Was war Ihr schönstes Erlebnis in der Parkresidenz?***

Was ich besonders gerne mag, ist, dass wirklich viele der Bewohner, die ich kenne, mich nicht nur als Personal ansehen, sondern es ein gleichberechtigtes Miteinander auf Augenhöhe ist. Man darf auch schon mal Ratgeber bei Fragen über Themen rund um den Alltag sein.

### ***Welcher Ort in Bad Honnef gefällt Ihnen am besten?***

Die neu gestaltete Insel Grafenwerth – und mit meinen Enkelkindern gehe ich gerne in den Reitersdorfer Park, der direkt hinter der Parkresidenz liegt.

### ***Wie verbringen Sie am liebsten den Abend nach einem Arbeitstag?***

Stricken, lesen und kochen.

### ***Welches Gericht gehört zu Ihren Spezialitäten?***

Ich komme gebürtig aus Kasachstan und ich koche gerne traditionelle Gerichte wie Beschbarmak

(bestehend aus Nudeln, Lammfleisch und Zwiebeln) oder Manti (gefüllte Teigtäschchen mit Hackfleisch).

### ***Einige der Bewohner und Mitarbeiter kennen Ihre Strickleidenschaft und durften schon einzelne Kunstwerke bewundern. Was war Ihr bestes Strickergebnis?***

Als ich in der 7. Klasse meinen ersten Pullover für den Herbstball meiner Schule gestrickt habe. Seitdem mir damals meine Nachbarin das Stricken beibrachte, ist es mein größtes Hobby.

### ***Gibt es etwas, von dem Sie träumen, es schon lange zu tun?***

Eine gemütliche Strickrunde mit mehreren Frauen zusammen in einem Café!

### ***Was ist für Sie das Beste am Älterwerden?***

Das Schönste ist, durch die Enkelkinder die eigene Kindheit noch einmal erleben zu können. Man sieht nun alles mit anderen Augen und kann mehr genießen. Und es wird einem bewusst, was man bei den eigenen Kindern heute vielleicht anders machen würde als damals.

### ***Wie ist Ihre Lebenseinstellung?***

Ein ehrliches Miteinander und Dinge direkt anzusprechen und nicht über Umwege. Und alles im Leben immer positiv zu sehen!

***Frau Stanislavovic, ein herzliches Dankeschön für das Gespräch und für die wundervolle Arbeit, die Sie und Ihre Kolleginnen leisten!***



# Aktiv & in Bewegung

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 Balance- training 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 Balance- training 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	10.00 und 10.30 Uhr Einkaufsfahrt Rezeption - bitte melden Sie sich an.	10.40 - 11.10 Uhr Aquavelo Gruppe 1 Schwimmbad	
	10.30 - 11.00 Uhr Mentales Bewegungstraining Aktivtreff im EG	10.30 - 11.00 Uhr Fit mit dem Rollator Aktivtreff im EG	11.20 - 11.50 Uhr Aquavelo Gruppe 2 Schwimmbad	
10.30 - 11.00 Uhr Fit mit dem Rollator Aktivtreff im EG	10.30 - 11.30 Uhr Sehbehinderten- Gruppe Besprechungsraum			
15.00 - 17.00 Uhr Yoga mit Fr. Heidt- Schilling (2 Kurse) Aktivtreff im EG				



*Freitag, 21. Juli, 18.00 Uhr*

*Kleines Theater Bad Godesberg:*

*Auf ewig Dein – Briefe, die die Welt bewegen*

Eine außergewöhnliche Mischung aus historischen und zeitgenössischen Briefen prominenter Persönlichkeiten u. a. ausgesuchte Briefwechsel zwischen Clara und Robert Schumann oder humorvolle Briefe von Wilhelm Busch, Christian Morgenstern und Erich Kästner – begleitet von passenden Musikstücken.

**Eintritt: Bewohner 10,00 € / Gäste 16,00 €**



*Dienstag, 01. August 2023, ganztags*

*Senioren Golfturnier des WohnGut Parkresidenz*

Golfturnier in Kooperation mit den Senioren des GC Waldbrunnen. Im Anschluss Kürung der Sieger und Teilnehmer im Rahmen einer exklusiven Siegerehrung im WohnGut Parkresidenz Bad Honnef.

**Anmeldung zum Golfturnier über [www.golfcourse-siebengebirge.de](http://www.golfcourse-siebengebirge.de)**

**Anmeldung für Bewohner an der Rezeption**

*Donnerstag, 03. August 2023, 15.30 Uhr*

*Konzert des Jazztrios „i.s.t.“*

Das Trio spielt Kompositionen von Avishai Cohen, Martin Tingvall, E.S.T. und anderen. Sämtliche eigenen Stücke des Trios sind Kompositionen der Pianistin Stephanie Troscheit. Freuen Sie sich auf ein Konzert mit ansteckender Spielfreude.

**Eintritt: Bewohner 9,00 € / Gäste 15,00 €**



*Mittwoch, 09. August 2023, 17.30 Uhr*

*Sommerliches Grillbuffet mit Hardys*

*Jazzband*

Wir heizen für Sie unsere Grills an und laden Sie ein, bei hoffentlich lauen Temperaturen und rauchig duftender Luft einen entspannten Abend auf unserer Restaurantterrasse zu genießen.

**Buffetpreis: Bewohner 29,50 € / Gäste 34,50 €**



# Veranstaltungsvorschau

*Donnerstag, 24. August 2023, 17.00 Uhr*

## *Komm doch, Liebelein - Duo Jazzin'*

In Worten und Liedern werden sich Doris Lenz (Gesang) und Jo Lenz (E-Bass) - gemeinsam das Duo Jazzin' - dem Thema Liebe und seinen Facetten auf ungewöhnliche Weise nähern. Freuen Sie sich auf einen Nachmittag voller Poesie, leisen und jazzigen Tönen, einem Schmunzeln, aber auch Momenten zum Innehalten.

**Eintritt: Bewohner kostenfrei / Gäste 7,00 €**

*Donnerstag, 31. August 2023, 15.30 Uhr*

## *Medizinischer Vortrag mit Frau Dr. Höflich*

Thema: Innehalten - Stressbewältigung durch Achtsamkeit.



*Donnerstag, 14. September 2023, 15.30 Uhr*

## *Solotheater: „Tief im Westen - Leben im Selfkant - zwischen Traum und Realität*

Bühnenstück über einen Mann, der mit Anfang 50 wiederkehrt in die Heimat - die westlichste Gemeinde der Republik. Ein Wechselbad der Gefühle aus Erinnerungen und Zukunftsplänen. Hajo Mans, Autor und Darsteller zugleich, nimmt den Zuschauer mit auf 75 Minuten beste Theaterunterhaltung.

**Eintritt: Bewohner kostenfrei / Gäste 8,00 €**



Anzeige



*„Der Tod eines Menschen ist eine emotionale Ausnahmesituation, die viele Fragen aufwirft. Bei einem ruhigen Gespräch besprechen wir, was zu tun ist. Offen, transparent und verantwortungsbewusst. Von der Vorsorge bis zur Bestattung finden wir gemeinsam mit Ihnen einen guten Weg, den Abschied liebevoll zu gestalten.“*



**Reinhard Müller**  
Fachgeprüfter  
Bestatter



**Stephan Müller**  
Bestattermeister

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

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

## Cooler Tipps für heiße Tage

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

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

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

### **Wie der Körper auf Hitze reagiert**

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

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

### **Bewusster trinken, besser leben**

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

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

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

### **Mit Leichtigkeit essen**

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

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

### *Natürlich aktiv – aber zur richtigen Zeit*

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

### *Gutes Klima in Ihren Wohnräumen*

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

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

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

### *Sonnenschutz und richtige Kleidung*

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

### *Wasserreiche Abkühlung*

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

Wir wünschen Ihnen einen schönen und erlebnisreichen Sommer.



# Tief einatmen - lang ausatmen

Warum richtiges  
Atmen so wichtig ist



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

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

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

## *Sauerstoff ist Powerstoff*

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

## *Brustatmung contra Bauchatmung*

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

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

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

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

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

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

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

### *So lernen Sie die tiefe Bauchatmung*

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

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

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

### *Wie atmen Sie?*

Mit einem einfachen Test erkennen Sie Ihre persönliche Atemtechnik:

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



# Beerenstark

## Wie Erdbeeren und Co. uns den Sommer versüßen

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

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

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

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

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

### *Erdbeeren*

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

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

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

## Tipps

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





### *Johannisbeeren*

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

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

### *Himbeeren*

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

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

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



### *Heidelbeeren*

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

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

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

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



## Fruchtiger Sommer für Beeren-Genießer

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

### Beeren-Mix-Gugelhupf

#### Zutaten:

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

#### Für die Glasur/Deko:

200 g Puderzucker  
3 EL Orangensaft

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

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

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

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

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





## Feldsalat mit marinierten Erdbeeren

### Zutaten:

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

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

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

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten

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

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



## Beeren-Smoothie

### Zutaten:

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

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

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

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



## sommerlicher LeseSpaß



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

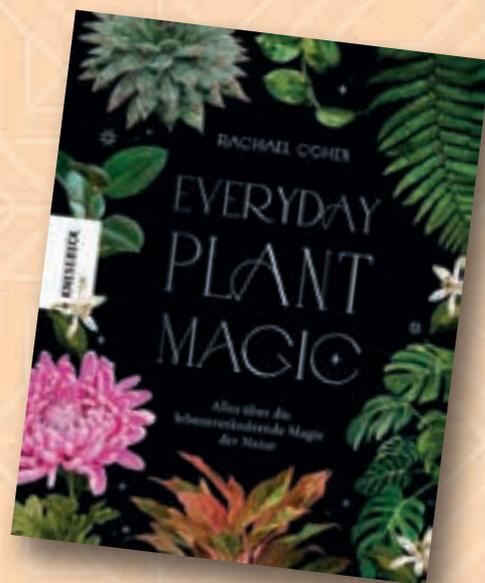
### *Vierzehn Tage*

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

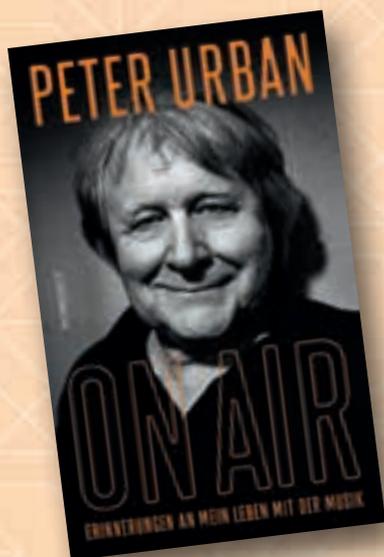
### *Everyday Plant Magic*

#### *Alles über die lebensverändernde Magie der Natur*

Pflanzen schenken Leben, können heilende Wirkung haben, reinigen, energetisieren oder einfach durch ihre Schönheit inspirieren und bereichern. Autorin Rachael Cohen öffnet den Blick für die Gaben, die die Erde uns schenkt, um die ureigene Verbindung unserer Seele zur Natur wiederzuerwecken. In detaillierten Porträts werden die besonderen mystischen Eigenschaften von 45 Pflanzen vorgestellt und man erfährt, wo sie am besten platziert werden, damit sie ihre ganze magische Energie entfalten können.



**Rachael Cohen**  
**Everyday Plant Magic**  
ISBN 978-3-95728-734-2  
Knesebeck Verlag  
18,- Euro



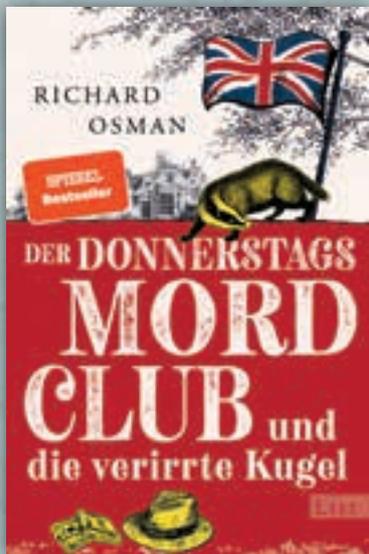
**Peter Urban**  
**On Air – Erinnerungen an mein Leben mit der Musik**  
ISBN 978-3-498-00295-4  
Rowohlt Verlag  
25,- Euro

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

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

# Mord in der Residenz

Die Mordclub-Serie



Bilder © List Verlage, Rowohlt Verlag, dtv Verlag, Knesebeck Verlag

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

## *Der Donnerstagsmordclub und die verirrte Kugel*

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

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

EINRICHTUNGSHAUS  
**walkembach**

— BAD HONNEF —



TISCHLEREI • EINRICHTUNGEN • KÜCHEN

**Wir freuen uns auf  
Ihren Besuch!**

**Öffnungszeiten:**

Di - Fr 10:00 - 18:30 Uhr  
Sa 10:00 - 16:00 Uhr

Am Saynschen Hof 27 • Hauptstr. 82  
Fußgängerzone  
53604 Bad Honnef • Tel: 02224/2471

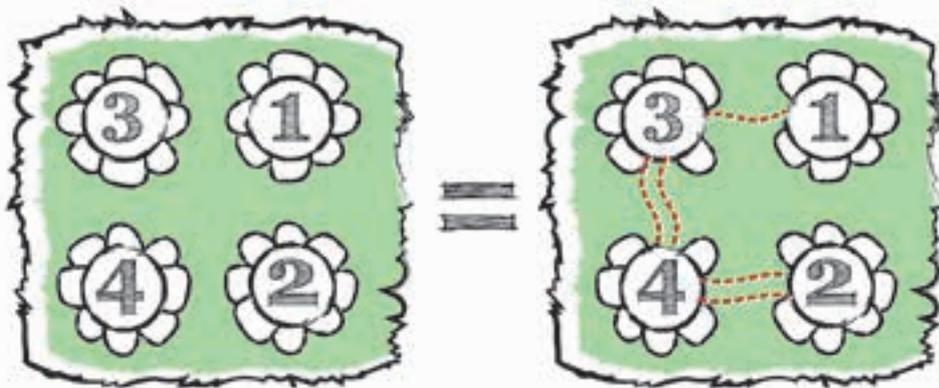
**[www.walkembach.de](http://www.walkembach.de)**

# Denk *Sport*

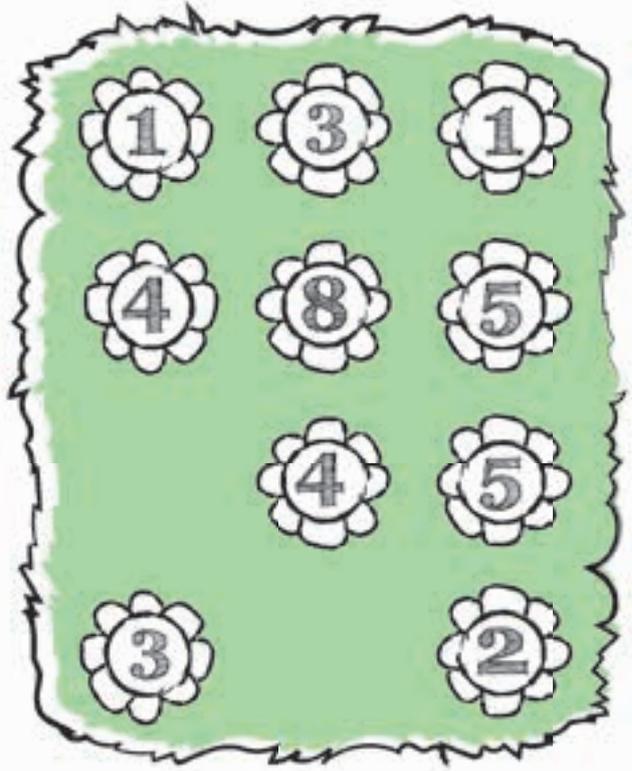
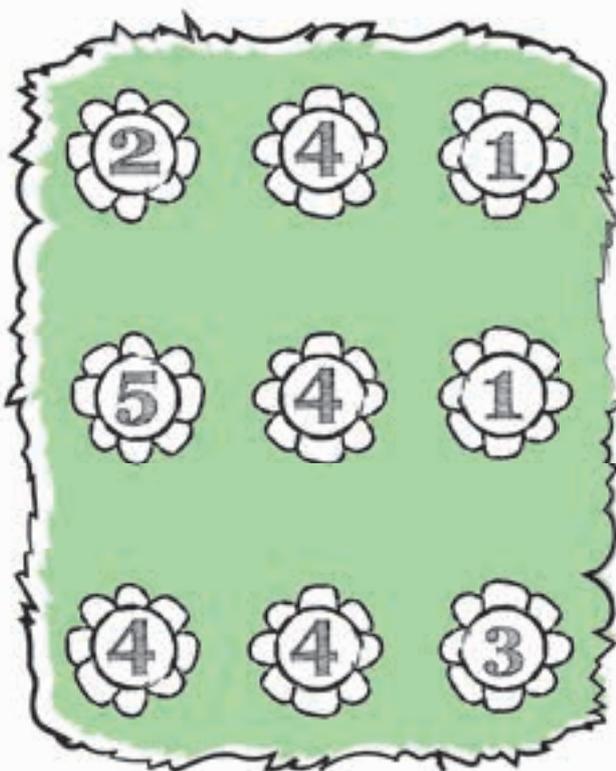
Der Sommer wird heiß und auch unsere Rätsel werden Ihnen ordentlich einheizen. Viel Spaß beim Grübeln!

## Hashiwokakero

Verbinden Sie die einzelnen Zahlen mit einfachen oder doppelten Linien so miteinander, das ein zusammenhängender Pfad entsteht. Die Linien dürfen nur horizontal oder vertikal eingezeichnet werden. Die Höhe der Zahl gibt an, wie viele Linien den Zahlenkreis berühren dürfen.



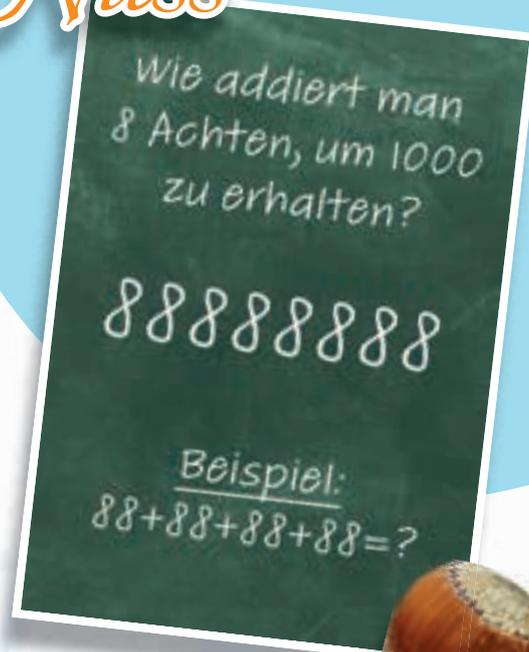
Beispiel



# Die harte Nuss

## Scherzfragen

- 1 Was ist sauber vor dem Waschen und schmutzig nach dem Waschen?
- 2 Auf einer Stromleitung sitzen 20 Vögel. Ein Mann erschießt drei mit seinem Gewehr. Wie viele Vögel befinden sich noch auf der Stromleitung?
- 3 Drei Männer sitzen in einem Schlauchboot. Dann bekommt das Boot ein Loch und sinkt vollständig. Nur zwei der drei Männer haben dabei nasse Haare bekommen. Wie geht das?
- 4 Polarbären sind sehr gute Jäger. Aber sie fressen nie Pinguine. Warum nicht?
- 5 Peter hat eine Mutter. Die Mutter hat vier Kinder. Die ersten drei Kinder heißen Januar, Februar und März. Wie heißt das vierte Kind?
- 6 Der Gemüsehändler an der Ecke ist 1,83 Meter groß, hat einen Brustumfang von 98 Zentimetern und trägt Schuhgröße 44. Was wiegt er?



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](mailto:info@prinz-bestattungen.de)  
[www.prinz-bestattungen.de](http://www.prinz-bestattungen.de)

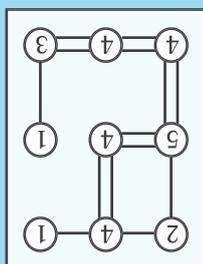
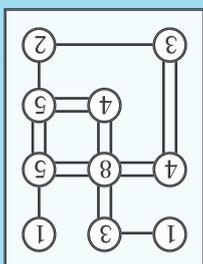
## Lösungen

1. Das Wasser, 2. Keiner, der Knall hat alle verschluckt, 3. Einer hat eine Glatze, 4. Eisbären leben am Nord-, Pinguine am Südpol, 5. Peter, 6. Gemüse

Die harte Nuss

$$888+88+8+8+8=1000$$

Scherzfragen



Hashiwokakero



## Wo Einkaufen zum Erlebnis wird



Jeden  
**Dienstag**  
besuchen wir Sie hier  
in der Parkresidenz.  
Mit Ihrer Residenz-Karte  
erhalten Sie 5% Nachlass  
auf den gesamten  
Einkauf.

Seit über 30 Jahren beliefern wir unsere Kunden:

- Frische Backwaren
- Frische Eier von freilaufenden Hühnern
- Fleisch- & Wurstwaren aus Strohschweinhaltung
- Frischeinudeln
- Eifeler Bergkäse direkt vom Bauernhof
- Obst & Gemüse
- (ohne Gentechnik / laktosefrei)
- ... und vieles mehr

Friedhelm Hermes GmbH  
Hauptstraße 35, 54597 Habscheid  
Tel.: 06556 - 76 75  
E-Mail: [info@eifeler-frischdienst.de](mailto:info@eifeler-frischdienst.de)  
[www.eifeler-frischdienst.de](http://www.eifeler-frischdienst.de)



## Auflösung Heft 01/2023

Die Gewinner des Bilderrätsels aus Heft 01/2023 sind:

1. Preis: A. Stengel aus Köln
2. Preis: D. Borgolte aus Unkel

Einsendeschluss ist der  
20.09.2023  
Es gilt das Datum des  
Poststempels.

## Original und Fälschung – finden Sie die 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

**WohnGut 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 im WohnGut Parkresidenz (übertragbar)
2. Preis: 1 x 2 Freikarten für eine Veranstaltung der WohnGut Parkresidenz Ihrer Wahl



# 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 der WohnGut 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 bei uns sehr schnell wohlfühlen werden. Während Ihres Aufenthaltes stehen wir Ihnen für all Ihre Fragen gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit mit Ihnen!

Ihre Cornelia Lutz

## Parkresidenz Bad Honnef GmbH

Telefon 02224 18 30

[parkresidenz@wohngut.de](mailto:parkresidenz@wohngut.de)

[www.wohngut.de](http://www.wohngut.de)

Bitte senden Sie mir Informationen zur WohnGut Parkresidenz zu.

Bitte rufen Sie mich zwecks 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



Sie finden uns auch bei Facebook und Instagram. Schauen Sie vorbei und schenken Sie uns Ihr „Gefällt mir“!