

Ausgabe 03/2023

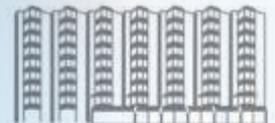
WOHNGUT

Kurier

**Aus dem
WohnGut**
Südafrika –
Liebe auf den
ersten Blick

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

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



WOHNGUT

Parkresidenz
Bad Honnef

Liebe Leserinnen und Leser,



„Aktiv in den Herbst“ heißt unser Titel in dieser Ausgabe des WohnGut-Kuriers, der darauf hindeutet, dass wir insbesondere die Aktivität des Sommers mit in den Herbst und Winter nehmen möchten und ausreichend Bewegung notwendig ist, um gesund zu bleiben.

Viele Angebote in der Parkresidenz fördern das allgemeine körperliche und geistige Wohlbefinden unserer Bewohner durch soziale Kontakte bei täglicher Bewegung oder im Rahmen kultureller Veranstaltungen.

So berichten wir in dieser Ausgabe des WohnGut-Kuriers über die unzähligen schönen Momente der vergangenen Monate: vom Dinner en blanc, verschiedensten Konzerten, Vorträgen, Festen oder

Ausflügen. Sie sehen, im WohnGut Parkresidenz ist immer etwas los. Gremien werden gewählt, langjährige Mitarbeiter feierlich in den Ruhestand begleitet und Enkelinnen zum Geburtstag überrascht.

Vor Jahren fragten wir in einem politischen Forum in der Parkresidenz „Wie wollen wir im Alter leben?“ – wir sind überzeugt, die meisten Bewohner im WohnGut Parkresidenz haben eine glückliche Antwort auf diese Frage gefunden.

Sollte Sie diese Ausgabe zu Beginn der Adventszeit erreichen, wünsche ich Ihnen schon heute eine wundervolle Adventszeit und „Frohe Weihnachten“. Nun aber erneut viel Spaß beim Schmökern des 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.

Veranstaltungs- rückblick

Edle Sommermonate Juni - Juli:

Das durchwachsene Wetter der diesjährigen Sommermonate meinte es gut mit uns, und so erlebten die Bewohner der Parkresidenz alle Veranstaltungen bei schönstem Sonnenschein.

Ganz in weiß gekleidet – wie es die Tradition verlangt – verbrachten die Bewohner der Parkresidenz einen zauberhaften Abend im Reitersdorfer Park zum „Diner en blanc“, um zum liebevoll hergerichteten Picknick den lauen Sommerabend zu genießen.

Temperament- und eindrucksvoll war der Auftritt, den das russische Ensemble „Exprompt“ auf ihrer Konzertreise durch Deutschland mit Halt in der Parkresidenz aufführte. Mit dem Programm „Der blaue Ballon – musikalische Weltreise“ spielte sich das Trio mit Musikstücken wie der italienischen Polka, dem russischen Tanz aus dem Ballett „Schwanensee“ oder dem Puschkin-Walzer mit ihren Instrumenten Balalaika, Domra und Bajan in die Herzen des vollen Saals.

Das kleine **Theater Bad Godesberg** konnte Bewohner und Gäste gleichermaßen begeistern. Mit ihrem Stück „Auf ewig Dein: Briefe, die die Welt bewegen“, spielten sie sich mitten ins Herz der Zuschauer.

Von großem Interesse für alle Bewohner war ein wissenswerter und interessanter Vortrag von **Eugen Hasenbank** zum Thema: „Pflege – was bedeutet das?“. Viele Fragen wurden ausführlich besprochen und konnten verständlich geklärt werden.



Jazzmonat August:

Im Boogie-Woogie-Rhythmus – gespielt von Stefan Ulbricht – starteten wir den jazzigen August mit dem alljährlich stattfindenden **Golfturnier** in Kooperation mit den Seniorengolfern des Golfclubs

Waldbrunnen. Longest Drive, Hole in One sowie Brutto- und Netto-Sieger standen im Schatten der ältesten Gewinnerin im Putturnier der Bewohner der Parkresidenz.





Vom **Jazztrio i.s.t.**, das mit seinen wundervollen Eigenkompositionen ein Genuss für die Ohren war, über unseren sommerlichen **Grillbuffetabend mit Hardy's Jazzband**, der sowohl kulinarisch als auch musikalisch einiges zu bieten hatte, bis hin zum Rheinbreitbacher „**Duo Jazzin**“, das mit gewaltiger Stimme und E-Bass Gedichte und bekannte Jazzstücke zum Besten gab, waren die Veranstaltungen ein voller Erfolg.



Abgerundet wurde der Monat von einer **Schiffahrt** auf dem Rhein und unserem stimmungsvollen **Sommerfest** für alle Bewohner, bei dem mit köstlichen Speisen und Getränken Peter-Josef Euskirchen mit seinem Akkordeon für die nötigen Schunkeleinheiten sorgte und Andreas Röcher die stimmungsvolle Hintergrundmusik lieferte.



Bunter September:

Mit dem Start in den Herbst präsentierte **Michaela Küpper** Literatur interessierten Bewohnern und Gästen ihr Buch „Die Edelweißpiratin“ samt Nachbesprechung dieser sehr nachdenklich stimmenden Geschichte.

Hajo Mans gab das beeindruckende Solotheater „Tief im Westen“ zum Besten, und **Martin Weigelt** nahm unsere Bewohner mit seiner Multivisionsshow mit zu den schönsten Orten der Welt.

Ein festliches Highlight zum guten Schluss: Unsere **Oktoberfestwoche** Ende September mit traditionellem Oktoberfestbier, wunderschönen Bewohnern in Trachtenkleidung und den „Wies'nkrachern“, die mit ihrer stimmungsvollen Oktoberfestmusik zum Schunkeln, Feiern und Singen animierte.





Bezaubernde Aussichten

Wohnbeispiel 2-Zimmer-Wohnung, ca. 48 m² Wohnung Typ II

Die nach Westen und Norden ausgerichtete Wohnung eröffnet einen Blick Richtung Rhein und Drachenfels. Ob bei Nebel, Sonnenschein oder Schnee, der Drachenfels bietet zu jeder Jahreszeit eine einzigartige Kulisse im Rheintal.

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

- Großzügiger Wohnbereich und offene Küche
- Schlafzimmer mit Wintergarten
- Bad mit Dusche
- Kellerraum
- Echtholzparkettboden
- Notrufanlage / Telefon
- Kabel-Anschluss TV / Radio / Internet
- Gas-Zentralheizung

ab 2.500,00 €

2. Person zzgl. 750,00 €

Probewohnen 399,00 €

Testen Sie das Leben im WohnGut Parkresidenz: 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

Herzerwärmer á la *Parkresidenz*

Enkeltochter wünscht sich Geburtstagsfeier „bei Oma im Altenheim“.

Ob Prinzessinnenparty, Schatzsuche oder Nachtwanderung – Kinder haben viele Ideen, wenn es um die Planung des schönsten Tages im Jahr geht. Einen ganz außergewöhnlichen Wunsch äußerte die Enkeltochter einer Bewohnerin der Parkresidenz.

„Meine Enkelin hat den Wunsch, ihren 7. Geburtstag bei Oma im Altenheim zu verbringen“, freute sich die Bewohnerin unseres Hauses. Der letzte Besuch gefiel ihr so gut, dass der Beschluss bald gefasst war.

Das wiederum ließ den Mitarbeitern der Parkresidenz das Herz aufgehen, und so organisierte man kurzfristig Spielorgel, Girlanden und natürlich auch ein Geschenk.

Der große Tag kam, die Familie reiste an und die Mitarbeiter standen parat für ein Geburtstagsständchen. Wir hoffen, dass unser kleiner Ehrengast einen unvergesslichen Geburtstag erlebt hat. Für uns war es das garantiert.



Die Seele unseres Gartens und Parks geht in den Ruhestand

Nach 26 Jahren im Park und Garten der Parkresidenz hat unser langjähriger Kollege Michael Fres seinen wohlverdienten Ruhestand angetreten. Herr Fres hat jeden Stein, jede Wurzel, jeden Baum, jede Blume und jedes Rasenstück im Park mit all den Eigenarten zu allen vier Jahreszeiten – bei Sonne, Regen, Wind oder Schnee – tausende Male begangen, befahren, entkrautet, geschnitten oder gedüngt. Der Park, der allen Bewohnern und manchem Mitarbeiter ans grüne Herz gewachsen ist, trägt seine langjährige Handschrift. Nun gibt Herr Fres seinen geliebten Garten in jüngere Hände. Zum Abschied erhielt Michael Fres von seinen Kollegen einen lang gehegten Wunsch in Form einer „nachhaltigen Windmühle“. Wir wünschen Herrn Fres alles Gute für den (Un)ruhestand.



Südafrika –

Liebe auf den ersten Blick



Martin Stemmann, Bewohner der Parkresidenz Bad Honnef, berichtet über spannende Erlebnisse zwischen Wildnis, unberührter Natur und außergewöhnlich großer Hilfsbereitschaft.

Als Personalchef einer großen Firma in Dortmund kam ich beruflich zwar des Öfteren vor allem nach Russland, aber das Reisen entdeckte ich für mich erst so richtig, nachdem ich in Pension ging.

Insgesamt 14-mal zog es mich zusammen mit meiner Frau nach Südafrika. Ich hatte schon vorher viel von dem Land gehört und vor allem die Wildnis war es, die mich immer wieder begeisterte. Es waren noch andere Zeiten damals ohne Navigationssystem und Internetempfang. Es gab weder ausreichend Straßen noch öffentliche Verkehrsmittel, und so blieb uns nur, die traumhafte Landschaft rund um

Namibia und Botswana mit dem Mietwagen zu erkunden. Leichter gesagt als getan, sind doch Tankstellen rar gesät und auch Verkehrs- oder Hinweisschilder begegnen einem nur selten auf dem Weg.

Das faszinierendste an Afrika waren für mich die Einsamkeit, Geduld, Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit der Menschen, die ich so nur in Südafrika kennenlernte. So kam es einmal dazu, dass wir, trotz besseren Wissens, auf einer unserer Entdeckungstouren vergaßen, unser Auto vorher vollzutanken. Ein fataler Fehler! Zu spät zur Rückkehr fiel uns auf, dass mit leerem Tank an unserem Standort keine Hilfe in Sicht war. Ich erinnerte mich an ein Schild mit Hinweis auf ein Gebäude nicht allzu weit entfernt, das wir glücklicherweise noch

mit dem Auto erreichen konnten. Nach der erfreulichen Nachricht, dass man uns Sprit zur Verfügung stellen wollte, dann die Ernüchterung: Es war Diesel. Wir aber brauchten Benzin. „Einen Moment bitte, ich kümmere mich darum“, sagte der Eigentümer des Hauses ganz selbstverständlich und ging zum Telefon. Zurück kam er mit der Nachricht, ein Bekannter von ihm würde seine Tankstelle im nächsten Ort zwei Stunden früher schließen, um Benzin vorbeizubringen. Als ich zurück zum Auto kam und meiner Frau davon erzählte, schaute sie mich nur mit großen Augen an und fragte erstaunt: „Bist du wirklich so naiv zu glauben, dass da jetzt jemand seinen Laden schließt, nur um einem Fremden mitten in der Wildnis nach drei Stunden Fahrt Benzin vorbeizubringen?“ Aber was blieb uns anderes übrig? So warteten wir und was geschah? Tatsächlich dauerte es fast drei Stunden, und ein Auto fuhr heran, nur um bei uns zu halten und uns das notwendige Benzin auszuhändigen. Es war eine Situation, in der man nicht genug Möglichkeiten finden kann, jemandem zu danken. Für uns ein kleines Wunder, für die Einwohner in Südafrika eine Selbstverständlichkeit. Es schafft ein neues Bewusstsein darüber, wie abhängig Menschen voneinander sind. Eine der Eigenschaften, die ich mir sehr zu Herzen genommen habe.



hier müssen wir 1/2 Stunde warten, weil eine Elefantenherde unseren Weg kreuzt. Wir mussten sogar rückwärts "ausweichen". Ein wenig "mühsam" war uns schon

mit dem wir dann erfolgreich die 2,5 Millionen km² große Wüste durchquerten. Ein einmaliges Erlebnis.

Auch die Natur und Tierwelt ist in Südafrika einmalig. Warnschilder raten dazu, einem Elefanten nicht unbedingt die Vorfahrt zu nehmen, und man bekommt ein Gefühl für den nötigen Respekt. Ein Erlebnis der besonderen Art hatten wir in Bezug auf Elefanten, als wir eines Abends nach einem langen und heißen Tag zu unserer Lodge zurückkehrten und meine Frau sich schon einmal im Pool erfrischen wollte. Ich hatte noch zu tun und fand auch nicht sofort den Pool, da wir gerade erst angereist waren. Angekommen, erwartete ich meine Frau eigentlich auf einem Liegestuhl, doch ich konnte sie nicht finden. Als ich im Pool nachsah, entdeckte ich sie dann – aber sie war nicht alleine. Ein Elefant hatte wohl Gesellschaft gesucht, stand ebenfalls im Pool und genoss die Abkühlung. Ich fragte meine Frau, warum sie nicht rauskäme und bekam als Antwort: „Ich traue mich nicht, weil er mir dann vielleicht hinterherläuft.“

Nach kurzer Begutachtung fand sich dann aber eine Stelle, an der ich sie langsam rausziehen konnte, und der Elefant störte sich nicht weiter daran.

Heute muss ich feststellen, wie dankbar ich dafür bin, das alles gemeinsam mit meiner Frau erleben zu dürfen. Es ist nicht selbstverständlich, dass beide Partner dieselben Interessen haben und so alles zusammen erleben.



Als Laie war es sehr schwierig, sich in der Wüste zurecht zu finden. Ich hegte den Wunsch, die Kalahari-Wüste mit dem Auto von Süden nach Norden bis zu den Viktoria-Fällen zu durchqueren, was ich allerdings beim ersten Versuch nach kompletter Orientierungslosigkeit abbrechen musste. Da ich es aber schaffen wollte, suchte ich mir Hilfe und fand diese auch in einem deutschen Autoingenieur,



Pflegequalität auf höchstem Niveau

„Schwierige Zeiten in der Pflege“ – das hören und lesen wir täglich auf allen Kanälen, Tageszeitung, Radio oder im Fernsehen. Auch die Mitarbeiter der Parkresidenz werden immer wieder mit neuen herausfordernden Situationen im Bereich der stationären und ambulanten Versorgung konfrontiert.

Doch ein wertvoller Stamm langjähriger Mitarbeiter, verantwortungsvoller selbst ausgebildeter Pflegefachkräfte und dazu einige neue Mitarbeiter veranlassen uns, hoffnungsvoll in die Zukunft zu blicken. Dies bestätigte uns im Sommer auch der Medizinische Dienst der Krankenkassen im Rahmen seiner jährlichen Prüfung der Pflegequalität. Neben der Zufriedenheit der nach einem Zufallsprinzip ausgelosten Bewohner wurden auch die pflegerische

Leistung in der Grundversorgung, die Durchführung von medizinisch verordneten Behandlungen inklusive detaillierter Dokumentation und abrechnungsrelevante, verwalterische Dienstleistungen sowie Einhaltung von Pflege- und Hygiene-Standards überprüft. Beide Pflegebereiche wurden seitens der insgesamt fünf Prüfer mit sehr guten Bewertungen bedacht.

Das Lob gilt den beiden Teams, stationär derzeit unter der Leitung von Eugenia Riss und ambulant derzeit unter der Leitung von Enejan Jorayeva. Mit beiden Teams konnten wir auf den Erfolg mit einem Glas Sekt und einem Moment in lockerer Runde anstoßen und den Wunsch äußern, nicht nachzulassen und weiterzumachen für alle die uns anvertrauten Menschen im WohnGut Parkresidenz.

Neuer Beirat gewählt:

engagiert für Ihre Belange



Im Juni 2023 fand – organisiert von einem dreiköpfigen Wahlausschuss aus der Bewohnerschaft – turnusgemäß die Neuwahl des Bewohnerbeirates im WohnGut Parkresidenz statt. Die Mitglieder des Beirates sind Vertrauenspartner für Bewohnerinnen und Bewohner, um deren Interessen gegenüber dem WohnGut Parkresidenz wahrzunehmen.

Der neue Heimbeirat wählte Dr. Gerd Pflaumer, der das Amt schon seit 2015 innehat, erneut zum Vorsitzenden. Ferner gehören dem Heimbeirat Hanne Pollmann als stellvertretende Vorsitzende und Schriftführerin, Barbara Bosch für die Begrüßung der Neubewohnerinnen und Neubewohner, Hildegard Wolter für Gratulationen sowie Heidemarie Milz und Hildegard Wolter für die Bewohnersprechstunden an. Den Pflegebereich der Parkresidenz vertritt Karl-Heinz Dreimann.

Herbstzeit - Weinzeit

Zum ersten Weinfest mit Weinkönigin, ausgewählten Weinen in Weiß und Rot, mit und ohne Alkohol waren Mitte Oktober alle Bewohner in das überdachte Atrium im Pflegewohnbereich geladen.

Die Mitarbeiter der Betreuung unter Leitung von Silke Blessmann besorgten reichlich Dekorationsmaterialien in Form von Weinkisten, Weinflaschen, Rebstöcken, Blumen, bereiteten ein Wein-Quiz rund um bekannte Weinworte und eine professionelle Wahl der Weinkönigin im WohnGut Parkresidenz vor.

Mit Fachwissen und Erfahrung aus ihrer schwäbischen Heimat präsentierte die neue Weinkönigin Doris Pflaum die verdeckt verkosteten Weine und wurde unter dem Jubel der begeisterten und amüsierten Bewohner zur Königin gekrönt.

Schunkelnd zu rheinischen Liedern, gespielt von Peter Lange, bei einem Gläschen Wein und mit duftendem Zwiebelkuchen endete dieser goldene Herbsttag voller Leichtigkeit.



Anzeige



MÜLLER
BESTATTUNGSHAUS

TRAUER
BRAUCHT
VERTRAUEN

„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-badhonnef.de
Kucksteinstraße 46 · 53604 Bad Honnef



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				

Veranstaltungs- vorschau



Donnerstag, 23. November, 15.30 Uhr

Lesung „Bonn – Mehr als ein Kuss“

Gigi Louisoder liest aus ihrem aktuellen Buch abwechslungsreiche und vergnügliche Geschichten und Anekdoten aus dem Bonn vergangener Zeiten.

Donnerstag, 30. November, 17.00 Uhr

*Schattentheater „Vom Fischer
und seiner Frau“*

Das „Theater der Dämmerung“ spielt eines der bekanntesten Märchen der Gebrüder Grimm. Bewegliche Scherenschnittfiguren lassen die vielschichtige und tiefgründige Geschichte lebendig werden.
Eintritt für Bewohner kostenlos / für Gäste 6,00 €



Donnerstag, 14. Dezember, 18.00 Uhr

Konrad Beikirchers „Sternstunden“

Der Kabarettist stimmt mit seinem Programm amüsant und kurzweilig auf die besinnliche Weihnachtszeit ein.
Eintritt für Bewohner 24,00 € / für Gäste 28,00 €



Donnerstag, 25. Januar 2024, 15.30 Uhr

Die Winterreise zweiter Teil – Liederzyklus

von Franz Schubert nach Gedichten von Wilhelm Müller

Die Fortsetzung des ersten Teils mit den restlichen, von Franz Schubert komponierten 12 Gedichten.
Eintritt für Bewohner 10,00 € / für Gäste 16,00 €



*Für einen
Besuch unserer
Veranstaltungen bitten
wir um Anmeldung unter:
02224/183-0.*



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



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

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

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

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

🇬🇧 *Großbritannien*

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

🇫🇮 *Finnland*

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





Mexiko

In Mexiko geht es der Erkältung mit Chili an den Kragen. Dafür 150 bis 200 Gramm scharfe Schoten etwa 15 Minuten kochen und danach pürieren.

Im Chili steckt der Wirkstoff Capsaicin, der Erreger bekämpft und das Immunsystem stärkt. Einfach geringe Mengen der scharfen Paste zu sich nehmen und schon wird die Durchblutung in Nase und Rachen angeregt. So können die Schleimhäute Viren und Bakterien wirkungsvoll abwehren.

China

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

Indien

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

Brasilien

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

Thailand

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



Portugal

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

Deutschland

Kommen wir zum Schluss nach Deutschland. Hier wird als Patentrezept und Zaubertrank seit Generationen Hühnersuppe empfohlen. Sie enthält viel Zink, das die Erkältung verkürzt und ist reich an Cystein, was die Schleimhäute anschwellen lässt. Die Wärme wirkt zudem wohltuend und entspannt. Als Alternative für Vegetarier gilt heiße Milch mit Honig. Dieses Hausmittel ist zurecht ein Klassiker, gerade was einen geröteten Rachen oder Reizhusten betrifft. Honig beinhaltet viele entzündungshemmende Inhaltsstoffe; in heißer Milch gelöst kann er vor allem die Schleimhäute beruhigen.

Aus dem „Schatzkästchen Hamburger Schauerleute“ soll zu guter Letzt die Hut-Kur stammen: Man lege einen Hut auf den Schrank und trinke so lange heißen Grog, bis man zwei Hüte sieht. Erkältet fühlt man sich danach angeblich nicht mehr ...

Sind Sie ganz Ohr?

Altersschwerhörigkeit erkennen und behandeln

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

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

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

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

„Was hast du gesagt?“

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

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

Wie nimmt man eine

Altersschwerhörigkeit wahr?

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





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

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

Die gute Nachricht: Die Hörgeräte von heute sind keine hässlichen schweren Klötze mehr, die hinter den Ohren getragen werden müssen,

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

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

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

Eine Altersschwerhörigkeit kann sehr unterschiedliche Symptome aufweisen. Der Betroffene:

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

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

Was tun, wenn man nur noch Bahnhof versteht?

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

Starke Kerne voller Energie

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



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

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

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

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

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

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

Vorsicht bei Allergien!

Nicht alle VerbraucherInnen können Nüsse gesund und unbeschwert genießen. Der Grund: Bereits kleinste Mengen lösen schwere allergische Reaktionen aus.

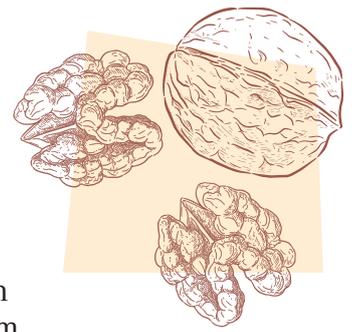
Die einzige Lösung ist dann, auf den Verzehr zu verzichten.



Walnüsse

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

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



Haselnüsse

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



Macadamianüsse

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



Erdnüsse

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



Cashewkerne

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



Nüsse und Weihnachten – ein starkes Duo

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





Kernige Rezepte

zur Herbst-
und Winterzeit

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

Bratäpfel mit Nüssen und Honig

Zutaten für 4 Portionen:

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

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

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

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



Hähnchen mit Cashewkernen

Zutaten für 4 Portionen:

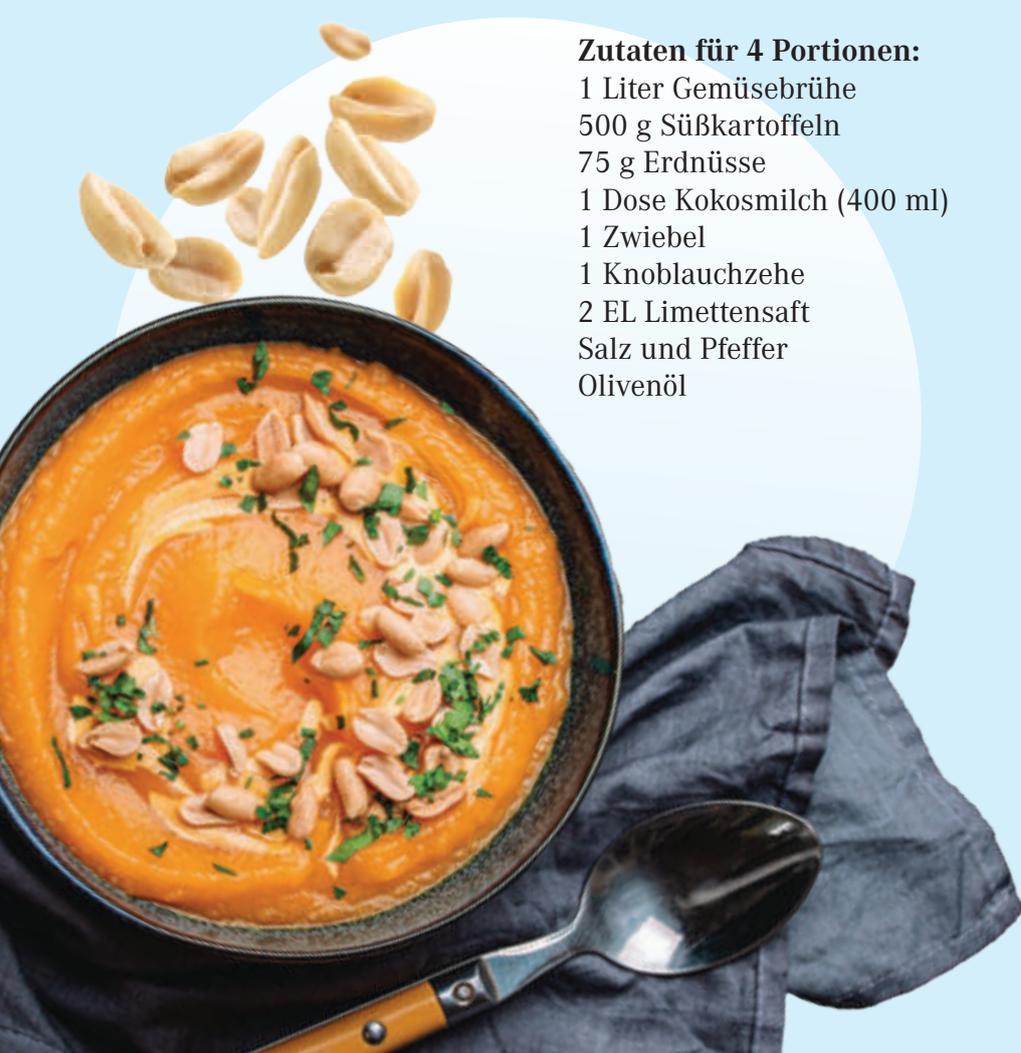
400 g Hähnchenbrust
250 g Reis nach Wahl
100 g Cashewkerne
80 g Mehl
4 Frühlingszwiebeln
2 kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 große rote Chilischoten
4 TL Fischsoße
2 EL Sojasoße
2 EL Austernsoße
4 TL brauner Zucker
2 TL Tamarindenpaste
Salz / Öl

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

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

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

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



Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

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

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

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

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

winterlicher LeseSpaß



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

Die Goldschmiede im Sternenweg

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



Anna Husen
Der Duft von Marzipan
ISBN 978-3-4265-2922-5
Droemer Knaur Verlag
12,99 Euro

Der Duft von Marzipan

Für Luisa Linde und Henry Hawkins ist es Liebe auf den ersten Blick, als sie einander 1957 am Holstentor in Lübeck begegnen. Doch Luisas Vater, der Direktor des Holstentormuseums, verbietet ihr umgehend den Kontakt zu Henry. Und auch Henrys Vater, der in der Hansestadt eine bekannte Marzipan-Manufaktur besitzt, ist entschieden gegen die Verbindung.

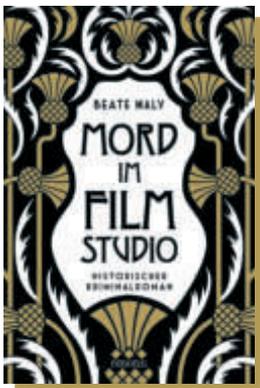
Weil ihre Eltern ihnen keinerlei Gründe für ihre Ablehnung nennen wollen, beginnen Luisa und Henry, sich heimlich zu treffen und Nachforschungen anzustellen. Dabei kommen sie nicht nur einer alten Familienfehde auf die Spur, sondern auch einer Rivalität zwischen ihren Vätern, die ihre Liebe von Grund auf infrage stellt ...



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

Bleibt das Herz stehen, wenn man niest?

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



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

Mord im Filmstudio

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

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

bruer © emons Verlag, Droemer Knaur Verlag, HarperCollins Verlag, S. Fischer Verlag, Svenja Bittorf

Denk Sport

Wer sucht, der findet: Besonders in der Winter- und Weihnachtszeit sind Rätsel ein beliebter Zeitvertreib. Viel Spaß bei der Suche nach den richtigen Antworten bzw. Lösungen!

Weihnachtsrätsel

In diesem Buchstabengitter befinden sich 12 Weihnachtswörter. Die Wörter können waagrecht oder senkrecht im Gitter angeordnet sein. Wenn Sie ein Wort gefunden haben, kreisen Sie dieses mit einem Stift ein.

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

Folgende Wörter sind im Buchstabengitter versteckt:

Bescherung
Engelshaar
Festtag

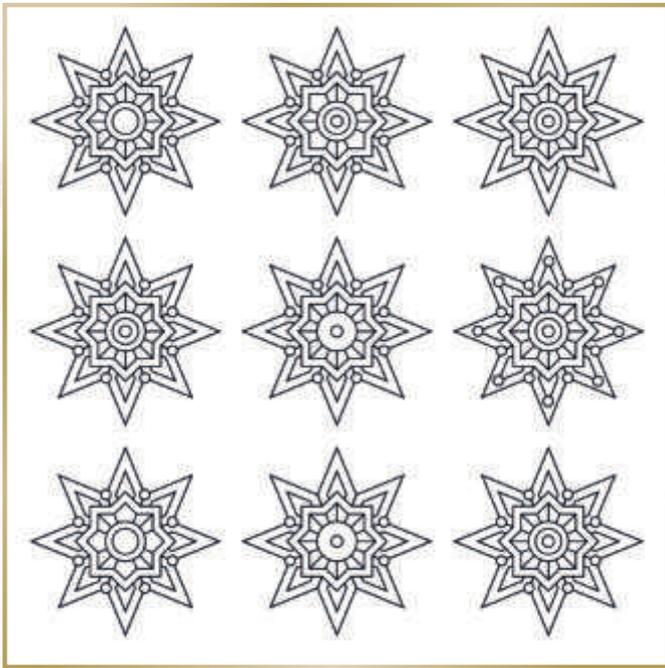
Gabenliste
Heiligabend
Krippenspiel

Marzipan
Nussknacker
Schneeflocken

Vorfreude
Weihnachtsbaum
Zimtstern

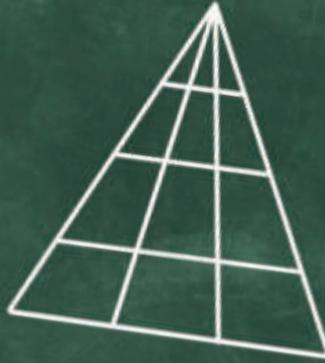
Schneeflocken

Welche zwei Schneeflocken sind genau gleich?



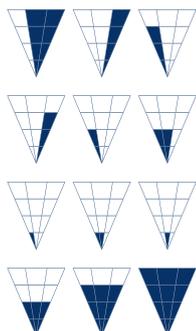
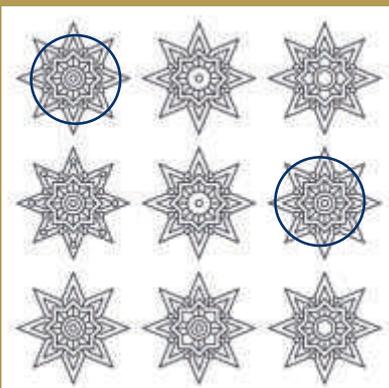
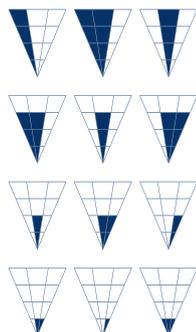
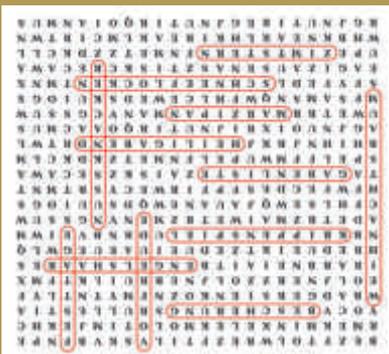
Die harte Nuss

Wie viele Dreiecke verstecken sich in dieser Zeichnung?



Anzeige

Lösungen



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

Antiquitäten in neuem Glanz



Seit nunmehr 20 Jahren liegt unser Augenmerk auf dem An- und Verkauf von originalen Biedermeier Möbeln bis hin zu Stücken anderer Stilepochen und deren Restauration nach traditioneller Handwerkskunst im eigenen Atelier.

Auf über 500 Quadratmetern Fläche in Bad Honnef garantieren wir somit die größte Auswahl an originalen Biedermeier Möbeln im Raum Bonn/Köln/Düsseldorf.

Zusätzlich bieten wir eine Auswahl an Stilmöbeln und fertigen nach Maß Tische, Stühle u.v.m. in verschiedenen Holzarten, wie Kirschbaum, Esche, Birke, Mahagoni und Nussbaum. In enger Zusammenarbeit mit Kunstexperten führen wir Schätzungen und Verkäufe von Gemälden und anderer Kunstgegenstände durch.

Unsere Leistungen:

- Wohnungsaufösungen
- An- und Verkauf von originalen Biedermeier Möbeln
- Restaurierung von antiken bis modernen Möbeln
- Verkauf von Möbeln im Biedermeier Stil
- Handpolituren und Oberflächenveredelungen
- Polsterarbeiten jeglicher Art
- Schätzung und Verkauf von Gemälden
- Maßanfertigung von Möbeln wie Stühlen, Schränken, Anrichten, Tischen, u.v.m. in allen Holzarten

ANTIQUITÄTEN

Daniel C. Nagel

Kirchstraße 3 · 53604 Bad Honnef

Tel.: 02224 9016854

www.antiquitaeten-nagel.de





Auflösung Heft 02/2023

Die Gewinner des Bilderrätsels
aus Heft 02/2023 sind:

1. Preis: G. Wolf aus Weilerswist
2. Preis: E. Schneider aus Bad Honnef

Einsendeschluss ist der
31.01.2024
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 deut-
lich 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 aus-
geschlossen. 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
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“!