Ausgabe 01/2024

WohnGut Kurier

Aus dem WohnGut
Interview mit Hanne Pollmann

Fit & Gesund
Tipps für einen aktiven Frühling

Essen mit Genuss
Da haben wir den Salat

WohnGut
Parkresidenz
Bad Honnef

Liebe *Leserinnen* und *Leser,*

der Frühling naht und begrüßt uns mit den ersten Knospen und erstem Vogelgezwitscher in unserem weitläufigen, das WohnGut Parkresidenz Bad Honnef umgebenden Park. So wie die Natur den Wechsel vom Winter in den Frühling begeht, so werden auch in der Parkresidenz bekannte Gedanken und Werte immer wieder neu belebt. In der vor Ihnen liegenden Ausgabe berichten wir über das, was wir alle – Interessenten, Bewohner, Mitarbeiter, Angehörige und Leser – im Großen und vielleicht Kleinen für unser gemeinsames Zusammenleben und die Zukunft beitragen können.

In unserem Bericht zur Nachhaltigkeit im WohnGut möchten wir Ihnen berichten, was wir als Parkresidenz schon alles tun, um Ressourcen, Rohstoffe und Energien zu schonen. Allerdings scheint dies nur ein kleiner Beitrag, und so wollen wir Sie ermutigen, in Ihrem eigenen Umfeld mit ein paar kleinen Maßnahmen zu beginnen.
Mut ist auch deutlich im Interview mit unserer Bewohnerin Hanne Pollmann zu spüren, die sich in ihrem Leben stets für eine „Welt aus Frauensicht“ eingesetzt hat und somit ein großes Pfund zur Gleichberechtigung der Frauen beigetragen hat. Hiervon profitiert die Nachfolgegeneration, auch die vorwiegend weiblichen Mitarbeiterinnen im WohnGut, die diesen Mut und ihre Verantwortung täglich in Beruf und Familie beweisen.

Mit Mut und ein wenig Ehrlichkeit sich selbst gegenüber werden Sie unseren bekannten Fragenkatalog zum Thema „Wann ist der richtige Zeitpunkt?“ beantworten, wenn Ihnen ein rechtzeitiger Einzug in das WohnGut Parkresidenz gelingen soll. Wir werden nicht müde, jeden Interessenten zu ermutigen, nicht zu warten „bis es nicht mehr geht“, sondern sich einem neuen Lebensabschnitt in einem schönen Ambiente, mit vielen wundervollen Menschen, zahlreichen kulturellen und sportlichen Aktivitäten und exquisiten Speisen zu stellen.
Darüber hinaus berichten wir wie gewohnt über die zahlreichen kulturellen Höhepunkte, zu denen es ebenfalls manches Mal ein wenig Mut bedarf, um als Karnevalsprinzessin auf die Bühne zu steigen oder bei einem der Auftritte im Rahmen der Großen Prunksitzung der Parkresidenz mitzuwirken.
Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken und Schmökern in unserem WohnGut-Kurier.

Herzlichst

Cornelia Lutz
Direktorin

Unsere *Themen für Sie*

4 *Aus dem WohnGut*

14 *Fit & Gesund*

20 *Essen mit Genuss*

22 *Literatur*

24 *Mode & Beauty*

25 *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

Weihnachtliche Momente

Alle Jahre wieder wird es besinnlich in der Parkresidenz. Dann wird eifrig geschmückt, gesungen und geschlemmt. Unterstützung erhielten wir in diesem Jahr von dem **Bad Honnefer Damenchor „Die Canzonetten“**, die mit einem zauberhaften Programm den Nikolaustag abrundeten. Unsere Pflegebewohner wurden gleich zweimal mit weihnachtlichen Klängen beschenkt, und leuchtende Augen waren das Ergebnis, als der **Bad Honnefer Kindergarten „Nachtigall“** und auch der hauseigene Residenzchor kraftvoll in die Weihnachtszeit einstimmten.

Dass die Weihnachtszeit nicht nur besinnlich und harmonisch ist, davon konnte der Kabarettist Konrad Beikircher gleich mehrere Geschichten erzählen und bescherte dem vollen Saal viele Lacher.

Dies und Das: Ein Veranstaltungs-Potpourri

Als einer der bekanntesten Liederzyklen war auch der zweite Teil der von Franz Schubert komponierten „Winterreise“ nach Gedichten von Wilhelm Müller nicht weniger dramatisch und emotional und enthielt eine sehr gelungene Bearbeitung von Birgit Heinemann.

Manntje, Manntje, Timpe Te – die durchaus bekannten Worte des Märchens „Vom Fischer und seiner Frau“ wurden in Form eines Schattentheaters des **„Theaters der Dämmerung“** dargestellt. Nur mit Licht und Schatten entstanden eindrucksvolle Bilder.

Auch unsere Bewohner teilen ihr umfangreiches Wissen gerne und somit stellten wir die Bühne **Frau Hohmann** zur Verfügung, die die Gäste mitnahm auf eine spannende und informative Zeitreise in die Welt des Thomas Mann sowie den Frauen in seinem Leben.

Abgerundet wurden die winterlichen Monate von **Patricia Lista** mit ihrem interaktiven Hörtraining und Gigi Louisoder mit der Lesung ihres aktuellen Buches: Bonn – Mehr als nur ein Kuss.

Einen erfreulichen Besuch erwartete die Parkresidenz mit dem **Bewohnerbeirat des WohnGuts in Olpe**, die endlich einmal die Gelegenheit nutzten, sich ihr Schwesternhaus aus der Nähe anzuschauen. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen!

Die Residenz steht Kopf:

Karneval in der Parkresidenz

Wenn Thomas Gottschalk in der Parkresidenz einzieht und Stars wie die Bläck Föös, Jürgen Drews, Andrea Berg und Roland Kaiser mit Maite Kelly auf der Gästeliste stehen, dann kann das nur eines bedeuten: Die Residenz steht Kopf zur 5. Jahreszeit im Rheinland. Auch in diesem Jahr war unsere Prunksitzung eine jecke Glanzleistung der beteiligten Mitarbeiter. Unterstützt wurden wir dabei wieder einmal von unserem Haus- und Hof-DJ Alexander Pott, der für mächtig Stimmung sorgte. Auch unsere Bewohnerinnen Helma Rosenbach und Marion Herchenbach zeigten, dass sie mitnichten zum ersten Mal auf der Bühne standen und brachten den Saal mit ihren Büttenreden zum Lachen. Das überraschende Highlight bildete unsere diesjährige Prinzessin Heidemarie I., die professionell und gekonnt keinen Künstler entkommen lies, um ihm einen Orden zu überreichen. Dreimal Parkresidenz Alaaf!

Wenn es etwas zu feiern gibt, wollen wir es uns nicht nehmen lassen, dies auch zu tun. Seit 2021 unterstützte Frau Costovic ihre Kollegen als fleißige Bügelfee und trat Ende des Jahres ihre neue Aufgabe als werdende Mutter an. **Wir sagen Danke, wünschen Frau Costovic alles Gute** in ihrem neuen Lebensabschnitt und freuen uns, sie bald wieder in der Parkresidenz begrüßen zu dürfen.

Irgendwann ist irgendwann zu spät

„Wissen Sie, wie schwer es ist, unser schönes Zuhause nach Jahrzehnten aufzugeben?“

Kaum eine Besichtigung oder ein Beratungsgespräch vergeht, ohne dass uns diese Frage gestellt wird. Nicht nur der Abschied von Haus und Hof, von liebgewonnenen Möbeln, Erbstücken und Omas Porzellan aus der Vorkriegszeit, sondern auch die Entscheidung, was mitgenommen und was aussortiert werden soll, überfordert viele Seniorinnen und Senioren.

„Eigentlich geht es uns zu Hause noch ganz gut.“

„Wir kommen so über die Runden mit Hilfe der Kinder, Nachbarn und des Pflegedienstes.“

„Wenn es zu Hause nicht mehr geht, kommen wir zu Ihnen.“

Das sind die häufigsten Argumente, die wir gegen einen Umzug in unsere Residenz hören. Wenn man zu Hause nicht mehr zurechtkommt, ist ein Umzug und alles, was damit verbunden ist – ausräumen, wegwerfen, einpacken, organisieren und sich wieder einleben –, nur sehr schwer zu verkraften.

In den letzten Jahren haben wir leider die Erfahrung machen müssen, dass einige langjährige Interessenten nicht rechtzeitig den „Absprung“ geschafft haben und feststellen mussten, dass ein Leben im Service-Wohnen nicht mehr möglich ist. Oder sie erkannten, dass ein Umzug kurzfristig erfolgen muss, wir aber leider nicht sofort eine Wohnung anbieten können.

Wenn es schnell gehen muss: So lautete vor einiger Zeit der Titel eines Artikels im WohnGut-Kurier. Heute möchten wir Sie erneut motivieren, sich frühzeitig mit einem Umzug zu beschäftigen. Die Entscheidung für einen neuen Lebensabschnitt ist ein Prozess. Er kann manchmal mehrere Jahre dauern. Je früher Sie damit beginnen, je häufiger Sie sich mit dem Thema auseinandersetzen, desto besser sind Sie vorbereitet und desto leichter fällt Ihnen die Entscheidung. In den meisten Fällen steht die passende Wohnung dann zur Verfügung, wenn man es am wenigsten erwartet.

Um sich gut vorzubereiten, nutzen Sie unseren Fragebogen auf der nächsten Seite als persönliche Einschätzung. Vergleichen Sie die Ergebnisse mit Ihrer Situation und seien Sie ehrlich zu sich selbst!

Nicht, weil es so schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es so schwer.
(Lucius Annaeus Seneca)

FRAGE	JA 0 Punkte	NEIN 1 Punkt
Ich bin im Alter von unter 75 Jahren.		
Ich bin nicht alleine zu Hause und genieße mein sorgenfreies Leben mit meinem Partner.		
Freunde besuche oder empfange ich regelmäßig. Mein soziales Umfeld ist gesichert.		
Ich lebe in der Nähe meiner Kinder.		
Ich fühle mich nicht vereinsamt und sehe darin auch keine Bedrohung.		
Ich erlebe viel und bin auch in meiner Familie (z. B. mit der Betreuung von Enkeln) sehr eingebunden.		
Langeweile kenne ich nicht. Meine Freizeit nutze ich für viele Aktivitäten.		
Ich gehe noch regelmäßig ins Theater oder Kino, sodass meine kulturellen Bedürfnisse befriedigt sind.		
Mein Haus/meine Wohnung ist genau so groß, wie ich mir das vorstelle. Treppensteigen ist für mich kein Problem.		
Es fällt mir leicht, mein Haus/meine Wohnung sauber zu halten. Eine zuverlässige Reinigungskraft steht mir zur Seite.		
Die Pflege des Gartens ist für mich unproblematisch oder schwere Arbeiten erledigt mein Gärtner.		
Einkäufe erledige ich selbst, auch das Kochen macht mir Freude.		
Ich bewege mich viel und trinke ausreichend Wasser.		
Ich ernähre mich gesund und abwechslungsreich.		
Mein Bewegungsradius ist uneingeschränkt. Ich bin ausreichend mobil.		
Ich habe alle Regelungen für den Fall getroffen, dass ich Entscheidungen nicht mehr selbst treffen kann. Ich sehe gelassen in die Zukunft.		
Auch habe ich Regelungen getroffen, dass ich niemandem aus meiner Familie zur Last falle.		
Ich fühle mich in unserem Haus/in unserer Wohnung sicher.		
Ich habe ein sicheres Gangbild; es besteht keine Sturzgefahr.		
Ich bin kerngesund.		
SUMME DER PUNKTE		

0 – 3 Punkte	Der richtige Zeitpunkt besteht dann, wenn es nur darum geht, sich etwas zu gönnen. Defizite fangen Sie zu Hause auf. Ein Umzug in ein betreutes Wohnen wäre reiner Luxus.
3 - 6 Punkte	Das Leben zu Hause ist am schönsten, aber vielleicht nicht mehr die erste Wahl. Sie sollten Vor- und Nachteile abwägen. Schauen Sie sich die Angebote in Ihrer Umgebung an. Wenn Sie die Einschränkungen nicht zu Hause kompensieren können, planen Sie einen zeitnahen Umzug. Der richtige Zeitpunkt ist fast erreicht.
7 - 15 Punkte	Ein Umzug in ein betreutes Wohnen ist jetzt zu empfehlen. Sie profitieren von den Vorteilen dieser Wohnform, können noch alle sportlichen und kulturellen Angebote nutzen und neue Kontakte knüpfen.
16 - 20 Punkte	Den richtigen Zeitpunkt haben Sie vielleicht schon fast verpasst. Sie sollten handeln.

Ein Frauenleben in spannenden Zeiten

Hanne Pollmann wurde 1937 in Berlin geboren und lebt seit 2017 in der Parkresidenz. Sie sagt: „Berlin ist meine Heimat, in der Parkresidenz bin ich zu Hause.“ 1943 fiel ihr Elternhaus den Bomben zum Opfer und die Familie zog ins Rheinland. In Bonn wurde Frau Pollmann nach dem Jurastudium als Rechtsanwältin zugelassen.

Sie bezeichnen sich als Frauenrechtlerin: Was heißt das genau?

Seit der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte durch die UNO 1948 mussten die internationale Frauenbewegung und wir Frauen im täglichen Leben immer wieder darauf hinweisen, dass Frauenrechte Menschenrechte sind, die in allen gesellschaftlichen Bereichen Geltung haben müssen.

Ist „Feministin“ für Sie ein Schimpfwort?

Nein, ich bin Feministin, denn ich blicke auf das Leben, meine Umwelt, die Gesellschaft und die Politik mit den Augen einer Frau und versuche, politische und gesellschaftliche Entwicklungen auf ihre Auswirkungen auf Frauen zu beobachten.

Haben Sie Vorbilder?

Ja. Meine Mutter, Rosa Luxemburg und Elisabeth Seibert. Meine Mutter hätte gerne einen Beruf ergriffen, aber als Tochter „aus gutem Hause“ lernte sie stattdessen, ein großes Haus zu führen. Der Ehemann wurde der Ernährer der Familie. Sie hatte Glück, die Ehe hielt und sie fiel als Witwe im Alter nicht in die Armut. Durch sie bin ich der Mensch geworden, der ich heute bin. Rosa Luxemburg, die deutsch-polnische Sozialdemokratin, hat gesagt: „Gut sein ist die Hauptsache! Einfach und schlicht gut sein, das löst und bindet alles und ist besser als Klugheit und Rechthaberei.“ Elisabeth Seibert, auch sie Sozialdemokratin und eine der vier „Mütter“ des Grundgesetzes, hat gegen den erbitterten Widerstand der Männer in der Bundesversammlung in Artikel 3 Abs. 2 des Grundgesetzes die Gleichberechtigung von Frauen und Männern verankert.

Wie hat sich dies alles auf Ihr Leben ausgewirkt?

Ich fühlte mich völlig gleichgestellt mit meinen beiden älteren Brüdern. Ich habe stets versucht herauszufinden, was ich gut kann, habe einen Beruf gelernt, der mir Spaß macht und mit dem ich mein eigenes Geld verdiente. Zudem spürte ich die Verpflichtung, anderen zu helfen, die allein nicht zurechtkommen. Ich habe mich eingemischt.

Wie?

Während des Studiums war ich im AstA Fachschaftssprecherin der Rechts- und Staatswissenschaftlichen Fakultät der Uni Bonn. 1959 bin ich in die SPD eingetreten. 1961 wurde ich in den Gemeinderat von Bad Niederbreisig gewählt, 1984 in den Stadtrat von Bonn. Von 1985 bis 1998 war ich Geschäftsführerin des Deutschen Frauenrats, dem Zusammenschluss von 54 bundesweiten Frauenverbänden mit damals 11 Millionen organisierten Frauen (z.B. Deutscher Juristinnenbund, Ärztinnenbund, Landfrauenverband, Hausfrauenbund, Katholischer Frauenbund, Evangelische Frauenarbeit, Gewerkschaftsfrauen usw.). Uns alle einte das Ziel: Die Gleichstellung der Frau in allen gesellschaftlichen Bereichen. So gelang es uns, nach der Wiedervereinigung 1993 eine Fortschreibung von Artikel 3 Abs. 2 GG zu erreichen. Wieder gegen eine breite Männerriege im Deutschen Bundestag konnten wir Bundeskanzler Helmut Kohl für die Erweiterung gewinnen: „Der Staat fördert die tatsächliche Durchsetzung der Gleichberechtigung und wirkt auf die Beseitigung bestehender Nachteile hin.“

Und sonst?

Der Frieden! 1956 gingen wir am Regierungssitz Bonn auf die Straße gegen den Einmarsch sowjetischer Truppen in Ungarn. 1959 demonstrierten wir auf dem Bonner Marktplatz gegen das Franco-Regime, sehr zum Unmut des Stadtrates, der den spanischen Außenminister mit Pomp empfing. Die Friedensbewegung Anfang der 1980er Jahre! Wir waren gegen den Nato-Dopppelbeschluss. Wir Frauen wussten, was Krieg für die Zivilbevölkerung bedeutet und wollten keine Raketen auf deutschem Boden. 1983 bildeten wir eine Friedenskette zwischen der US-amerikanischen und der sowjetischen Botschaft. Später kam der internationale Kampf um die Strafbarkeit von Massenvergewaltigungen als Kriegswaffe (im Nachgang zum Jugoslawienkrieg). Ich vertrat damals den Deutschen Frauenrat, der Beraterstatus bei der Frauenrechtskommission der Vereinten Nationen hat. 2002 wurde der Internationale Strafgerichtshof eingerichtet (Haager Tribunal).

Sie haben das Bundesverdienstkreuz Erster Klasse, wofür?

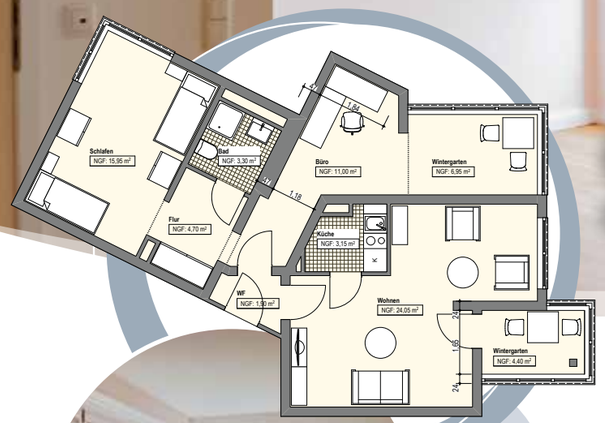
„Für partei-, verbands- und weltanschauungsübergreifende ehrenamtliche und berufliche Arbeit.“ Besonders gut finde ich diesen Satz aus der Begründung des Bundespräsidenten: „Sie haben durch Ihr Wirken verdeutlicht, dass das Nebeneinander von politischem Engagement, Familie und Beruf nicht zum aufreibenden Spagat werden muss. Sie haben damit Frauen ermutigt, ihr Recht auf Gleichstellung einzufordern und unsere Gesellschaft und die Zukunft aktiv mitzugestalten.“

Und heute?

Ich mache mir Sorgen um die politische Kultur. Ich möchte, dass wir Alten uns geistig nicht zur Ruhe setzen. Wir haben Kinder, Enkel, Neffen oder Nichten: Reden wir mit ihnen, erzählen wir mit ihnen, lassen wir sie an unseren Erfahrungen teilhaben! Erlären wir ihnen, wie die repräsentative Demokratie funktioniert und dass sie trotz allem die beste Staatsform ist.

Würden Sie zu einer Demo gegen Rechts gehen?

Da sind schon meine Kinder, Enkel, Neffen und Nichten in Berlin, Hamburg und Bonn!



Großzügig für zwei

Wohnbeispiel:

Gemütliche 2,5-Zimmer-Wohnung,
ca. 74,45 m² Richtung Norden/Osten/Süden
Appartement Typ XI

Die Basisleistungen enthalten unter anderem:

- Tägliches 4-Gänge-Menü
- Wöchentliche einstündige Wohnungsreinigung
- Nebenkosten inkl. Heizung, Wasser und Strom
- Notrufbereitschaft über 24 Std./Tag
- 14 Tage Pflege bei vorübergehender Krankheit

Ausstattung des Appartments:

- Wohnzimmer mit Essbereich
- separate Küche
- 1 Schlafzimmer
- 2 Wintergärten
- Arbeitsbereich
- barrierefreies Bad mit Dusche
- Kellerraum
- Echtholzparkett
- Notrufanlage
- Kabelanschluss
- Gas-Zentralheizung

4.463,00 €

zzgl. 790,00 € für die 2. Person

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

Verantwortungsbewusst handeln

Wir alle tragen Verantwortung für eine lebenswerte Zukunft. Auch das WohnGut Bad Honnef möchte durch konkrete, langfristige Nachhaltigkeitsziele aktiv zum Umweltschutz beitragen, um uns und künftigen Generationen eine hohe Lebensqualität zu ermöglichen.

Es beginnt bei der Einsparung von Energie. Im Zuge der Renovierung aller Flure wurden Bewegungsmelder installiert, die nur noch dann die Wege beleuchten, wenn es wirklich notwendig ist. Auch neue Geräte und Maschinen werden auf ihre stromsparende Eigenschaft geprüft, der Strom kommt längst aus erneuerbaren Energien.

Unser Küchenchef Tobias Hinken achtet auf den Einkauf regionaler Lebensmittel. Auch das Angebot an vegetarischen Speisen steigt stetig. Für die Mitarbeiter besteht die Möglichkeit der Speisenmitnahme. Es gibt Angebote zum Bike-Leasing und nach Möglichkeit die Arbeit im Home-Office. Aber es geht auch um die kleinen Dinge, die eine Wirkung erzielen können: auf korrekte Mülltrennung achten, gemeinsam statt einsam zum Einkaufen fahren, durch zunehmende Digitalisierung Papier einzusparen.

Alle tragen in der Parkresidenz ein Stück weit dazu bei, durch Engagement und Anpassungsfähigkeit die Welt ein bisschen besser zu machen. Wie aktiv sind Sie in Sachen Nachhaltigkeit? Wir geben Ihnen einige Anregungen für einen umweltfreundlichen Alltag.

1. Schalten Sie Geräte aus, die Sie nicht verwenden. Auch der Standby-Modus verbraucht Energie. Steckdosenleisten mit Schalter sind hier eine gute Investition.

2. Alternative Suchmaschine. Verwenden Sie Ecosia statt Google. Diese Suchmaschine verwendet ihre Gewinne, um weltweit Bäume zu pflanzen. Und ihre Server werden zu 100 % aus erneuerbaren Energien betrieben. Ihre Daten werden dort – im Gegensatz zu Google – nicht gespeichert und weiterverwendet.

3. Werbepost abbestellen. Mit einem kleinen Zettel „Bitte keine Werbung“ an Ihrem Briefkasten können Sie Papier und damit Bäume und Klima schützen.

4. Zu Ökostrom wechseln. Wer erneuerbare Energie aus Wind und Sonne nutzt, kann immense Mengen an Treibhausgasen einsparen. Das Gute daran: Der Wechsel des Stromanbieters dauert nur wenige Minuten.

5. Fleischkonsum reduzieren. Die Tierindustrie ist für rund die Hälfte der weltweiten Treibhausgase verantwortlich.

6. Leitungswasser trinken. Oft ist die Qualität aus dem Wasserhahn besser als Wasser aus dem Supermarkt. Besonders stilsicher servieren Sie Leitungswasser in Glaskaraffen. Mit Zitronenscheiben oder Minze garniert ist der Genuss gleich doppelt lecker.

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 Frischedienst 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			
17.00 - 18.00 Uhr Residenzchorprobe mit Frau Parnes (alle 14 Tage) Clubraum				

Veranstaltungsvorschau

Donnerstag, 11. April, 15.30 Uhr
Frühlingskonzert – Ein bunter Melodienstrauß

Anja Borchers an der Geige schafft frühlingshafte Momente mit weltbekannten Kompositionen, die diese Jahreszeit musikalisch beschreiben. Nicht nur kurzweilige Kompositionen von Schubert, Mozart oder Brahms werden erklingen, sondern auch Sätze aus der Frühlingssonate des Bonner Komponisten Ludwig van Beethoven.
Eintritt für Bewohner kostenfrei / für Gäste 5,00 €

Freitag, 19. April 2024, 18.30 Uhr
Gala Dinner – Die Sinatra Story: Sein Leben. Seine Musik

Ein Abend wie in Las Vegas. Mit seiner unverwechselbaren Stimme bringt Jens Sörensen den talentierten Entertainer zurück auf die Bühne. Die Lebensgeschichte des Frank Sinatra mit seinen größten Erfolgen garantiert einen unvergesslichen Abend.
Eintritt für Bewohner 41,00 € / für Gäste 47,00 €
inkl. Begrüßungssekt und 3-Gänge-Menü

Freitag, 10. Mai 2024, 15.30 Uhr
„Oh! that Cello“ – Eine musikalische Hommage an Charlie Chaplin

Wer kennt ihn nicht, den unverwechselbaren Komiker und seine großartigen Filme? Wussten Sie auch, dass er komponiert und Violine bzw. Cello gespielt hat? Erleben Sie einen Nachmittag mit Melodien aus der Zeit und aus der Feder von Charlie Chaplin. Vergnüglich, melancholisch, überraschend, mitreißend! Interpretiert auf dem Violoncello von der wunderbaren Cellistin Sonja Asselhofen, begleitet am Klavier von Julia Vaisberg.
Eintritt für Bewohner 10,00 € / für Gäste 15,00 €

Mittwoch, 26. Juni 2024, 15.30 Uhr
Alexandre Zindel – Akustik-Konzert mit Volkszither und Gesang

Mit interpretierten Melodien von Irish Folk über Chanson, von Amerika bis Deutschland präsentiert Alexandre Zindel dieses seltene Instrument.
Eintritt kostenfrei

Zeit für Neues

Tipps für einen aktiven Frühling

Der Frühling kommt und mit ihm eine Zeit, die wieder neuen Tatendrang entfacht. Somit eröffnen sich auch für Senioren eine Fülle an Möglichkeiten, die die Freizeitgestaltung betreffen. Wir präsentieren Ihnen attraktive Tipps, mit denen Sie mehr erleben und sich von der Langeweile verabschieden können.

Auch wenn sich viele auf den langersehnten Ruhestand freuen, kann genau dieser Lebensabschnitt zum Problem werden. Denn statt nach stressigen Arbeitsjahren die wohlverdiente Auszeit zu genießen, fällt so manchem nach Kurzem die Decke auf den Kopf. Übermäßige Ruhe kann nämlich nicht nur zur Entspannung, sondern auch zu Langeweile führen.

Doch gegen Lethargie gibt es ein wirksames Mittel: attraktive Freizeitangebote, bei denen man sich fordert, mit Gleichgesinnten trifft oder neue Erfahrungen machen kann.
Nachfolgend geben wir Ihnen einige Tipps an die Hand, wie Sie Ihre Freizeit aktiver und abwechslungsreicher gestalten können.

Entdecken Sie Ihre kreative Seite

Kreatives Arbeiten fördert die geistige Fitness. Die Erfahrung, schöpferisch zu sein, wirkt anregend und beglückend zugleich. Man erschafft etwas mit den eigenen Händen, was zu Stolz und Zufriedenheit führen kann. Dabei können auch verloren geglaubte Fertigkeiten wieder aufgebaut oder neu geübt werden.

Die Freizeitangebote für Senioren im kreativen Bereich sind äußerst vielfältig. Von Koch-, Mal- oder Handwerkskursen über Chöre, Theater- und Musikgruppen bis zum Erlernen eines neuen Hobbys wie Fotografie oder Einführung in den Umgang mit digitalen Medien. Menschen in jedem Alter können eine blühende Fantasie haben und kreativ werden – trauen Sie es sich einfach zu!

Stellen Sie sich folgende Fragen und finden Sie so heraus, welche Aktivitäten, Aufgaben oder Ziele für Sie infrage kommen könnten:

- Was ist mir im Leben wichtig?
- Was könnte eine Herausforderung für mich sein?
- Was möchte ich in meiner Freizeit machen?

Probieren Sie eine neue Sportart aus

Sport hält fit. Auch im Seniorenalter gibt es viele Sportarten, die Sie neu beginnen und regelmäßig ausüben können. Geeignet sind Aktivitäten, die die Gelenke schonen, Muskeln aufbauen und das Herz-/Kreislaufsystem stärken. Wandern ist empfehlenswert, da Sie so auf eine schonende Art und Weise neue Orte in der Natur entdecken können. Aber auch gelegentliche Sporteinheiten wie Fahrrad fahren, Gymnastik oder Nordic Walking bringen Schwung in den Alltag. Schwimmen bzw. Wassergymnastik eignen sich hervorragend für die Generation 50+. Eine Stunde Wassergymnastik pro Woche kann die Haltung der Wirbelsäule und die Beweglichkeit verbessern. Erkundigen Sie sich bei Ihren örtlichen Sportvereinen oder im Internet unter dem Stichwort „Seniorensport in meiner Region“.

Gehen Sie auf Reisen

Sie müssen niemanden mehr fragen, wann Sie Urlaub machen wollen. Wenn Sie möchten, können Sie von heute auf morgen verreisen. Und wer glaubt, dass man fürs Reisen in die weite Welt muss, liegt falsch. In Deutschland gibt es so viel zu sehen, dass Sie erstaunt sein werden, wie abwechslungsreich die deutsche Kultur und Natur ist. Nutzen Sie die Möglichkeit, auch außerhalb der typischen Hochsaison Orte zu erkunden. Vielleicht sogar Gegenden, die in der Vergangenheit einmal eine wichtige Rolle für Sie gespielt haben. Wenn Sie gerne in Gruppen reisen, gibt es zahlreiche Angebote mit unterschiedlichen Formen der Reisebetreuung. Vielerorts werden sogar Reisen mit ärztlicher Begleitung angeboten. So sind Sie immer gut umsorgt.

Finden Sie ein passendes Ehrenamt

Das Ehrenamt bietet eine hervorragende Möglichkeit, seine Lebenserfahrung und Fähigkeiten sinnstiftend einbringen zu können. Engagieren Sie sich ehrenamtlich und profitieren Sie auch selbst davon. Einerseits können Sie anderen Menschen helfen – andererseits fühlt es sich gut an, gebraucht und geschätzt zu werden. Sie arbeiten in Gemeinschaft mit anderen, verwirklichen Projekte und lernen Gleichgesinnte, im Idealfall sogar Freunde fürs Leben, kennen. Am besten suchen Sie sich eine Tätigkeit heraus, die Ihnen besonders viel Freude bereitet. Informieren Sie sich über ehrenamtliche Tätigkeiten in Ihrer Region oder schauen Sie im Internet unter dem Stichwort „Ehrenamt“. Sie werden erstaunt sein, wie viel Bedarf an Unterstützung auch in Ihrer Nähe besteht.

Erlernen Sie eine Fremdsprache

Eine Fremdsprache im Alter zu erlernen ist eine Unmöglichkeit? Falsch gedacht! Laut aktuellen Studien sind Senioren beim Lernen von Sachverhalten nicht besser oder schlechter als andere Altersgruppen. Entscheidend ist nur der eigene Antrieb. Trauen Sie sich, einen Fremdsprachenkurs zu besuchen. Ideal sind Lernangebote, bei denen man ohne Leistungsdruck und mit Spaß an der Sache zusammen mit anderen lernt. Vielleicht können Sie am Ende die neu erlernte Fremdsprache sogar im Urlaub ausprobieren.

Übernehmen Sie eine Tierpatenschaft

Gerade im Alter scheuen viele, sich ein eigenes Haustier zuzulegen. Doch deswegen müssen Sie nicht auf einen vierbeinigen Freund verzichten. In städtischen Tierheimen gibt es zahlreiche Tiere, um die sich keiner kümmert. Gerade diese freuen sich über einen ausgiebigen Spaziergang oder gemeinsames Spielen. Oder Sie können sich als sogenannter Tierbetreuer um ein Haustier in Ihrem Umfeld kümmern. Dabei übernehmen Sie in regelmäßigen Abständen die Betreuung und Pflege eines Tieres, dessen Halter aus unterschiedlichen Gründen weniger Zeit hat. Vielleicht erhalten Sie dafür sogar ein kleines Entgelt.

Veränderung tut gut: Einfach mal Neues ausprobieren

Gerade im Alter ist es wichtig, dass man nur das macht, was einem persönlich am Herzen liegt. Die Balance zwischen Ruhe und Aktivität macht eine sinnvolle Freizeitgestaltung aus. Nutzen Sie die Zeit für die Dinge, die Sie bis jetzt vernachlässigt haben, oder widmen Sie sich Themen, die Sie schon immer interessiert haben. Denn eines ist sicher: Wer Hobbys hat, dem geht es besser. Ob Ehrenamt, künstlerisches, soziales oder sportliches Engagement, Menschen, die einer Aktivität nachgehen, fühlen sich gesünder und zufriedener als solche ohne regelmäßige Freizeitbeschäftigung.

Gelassen bleiben

Wie man seine innere Stärke trainiert

Wie heißt es so treffend: „Was einen nicht umbringt, das macht nur stärker." Doch wie kommt es, dass einige besser und andere schlechter mit den schweren Zeiten und Krisen des Lebens umgehen? Ist es wirklich eine Frage der Einstellung?

Nicht nur das Alter bringt eine Reihe von einschneidenden Erlebnissen mit sich. Wenn eine Liebesbeziehung oder Freundschaft abrupt endet, Krankheiten chronisch werden oder Menschen sterben, leidet das Herz. Dabei sind es selten die kleinen Belastungen, die Menschen in eine Krise stürzen. Es sind die Schicksalsschläge des Lebens, die eine Überforderung auslösen und den inneren Schutzschild ins Wanken bringen können.

Doch warum scheinen die einen gut mit belastenden Situationen umzugehen, während andere fast daran zerbrechen? Der Schlüssel liegt in der inneren Stärke oder natürlichen Widerstandsfähigkeit eines Menschen. Wenn es jemandem gelingt, nach einem oder sogar mehreren Schicksalsschlägen wieder zu einem zufriedenen, erfüllten Leben zurückzukehren, benutzen Psychologen den Begriff Resilienz. Wer über Resilienz verfügt, kann Krisen leichter bewältigen.

Was bedeutet Resilienz?

Das Wort Resilienz leitet sich vom lateinischen Begriff „resilire" ab, was so viel wie „abprallen" bedeutet. Der Begriff stammt aus der Physik: Er beschreibt eine elastische Substanz, die selbst nach einer starken Deformation von ganz allein wieder in ihren ursprünglichen Zustand zurückkehrt.

Resilienz ist die Fähigkeit, auch bei hohen Belastungen die innere Stärke zu bewahren, sich nicht aus der Bahn werfen zu lassen und am Ende gestärkt und gesund aus der Situation hervorzugehen. Es bedeutet nicht, frei von Stress, Druck, Konflikten oder Ängsten zu sein, sondern erfolgreich mit diesen Herausforderungen umgehen zu können.

Dabei wird Resilienz niemandem in die Wiege gelegt. Jeder Mensch kann im Laufe seines Lebens – durch verschiedene Erfahrungen, Glaubenssätze und Situationen – seelische Widerstandsfähigkeit entwickeln.

Kann man Resilienz auch im Alter lernen?

Die gute Nachricht: Resilienz lässt sich auch im fortgeschrittenen Alter trainieren. Unser Gehirn besitzt die Fähigkeit, sich zu verändern. Diese Neuroplastizität sorgt dafür, dass lebenslanges Lernen kein Wunschtraum bleibt.

Die etwas unangenehme Nachricht: Resilienz-Training erfordert die Bereitschaft zur Veränderung, viel Übung und regelmäßige Arbeit. Doch der Aufwand lohnt sich: Mentale Stärke wird das Leben in allen Bereichen verbessern. Resilient altern bedeutet, jede Lebensphase – trotz etwaiger Verluste oder Beeinträchtigungen – geprägt von Freude und Zufriedenheit zu betrachten und zu erleben.

Die folgenden Tipps gelten als „Erfolgsschlüssel" zur Erlangung innerer Stärke und können helfen, resilient zu werden:

Akzeptieren Sie, was ist
Versuchen Sie, den Tatsachen ins Auge zu blicken, und nehmen Sie ein Ereignis hin, wie es ist – auch wenn es nicht leichtfällt. Können Sie eine Situation nicht verhindern, machen Sie das Beste daraus. Wer die Fähigkeit zur Akzeptanz besitzt, hat es im Leben leichter.

Bleiben Sie optimistisch
Ein Optimist lässt sich nicht hängen, sondern versucht, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen. Wenn Sie überzeugt sind, dass alles wieder gut wird, fällt es Ihnen leichter, mit der momentanen Situation fertigzuwerden. Denken Sie daran: Ohne Regen gäbe es keinen Regenbogen, und ohne schwere Zeiten wüssten wir die guten weniger zu schätzen.

Übernehmen Sie Verantwortung.
Sie können natürlich den anderen die Schuld geben und sich als Opfer der momentanen Lage sehen. Oder Sie übernehmen einfach die volle Verantwortung für Ihr Handeln und Ihr eigenes Wohlbefinden.

Setzen Sie auf Freundschaften
Gute Beziehungen sind erfüllend und wirken stärkend. Wer sich anderen Menschen anvertrauen und enge Bindungen eingehen kann, steigert das eigene Selbstwertgefühl und kann Krisen gelassener überstehen. Investieren Sie daher in ein wertschätzendes und soziales Miteinander.

Achten Sie auf Ihren Körper
„Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper": Das wusste schon der römische Dichter Juvenal. Wollen Sie innere Stärke aufbauen, sollten Sie bei den täglichen Routinen auf Ihr körperliches Wohl achten, zum Beispiel, dass Sie genug schlafen, sich an der frischen Luft bewegen, ausreichend Wasser trinken und auf eine gesunde Ernährung achten.

Suchen Sie nach Lösungen
Resiliente Menschen lassen sich durch Probleme nur kurzzeitig aus der Ruhe bringen. Sie sehen das Ganze eher als Herausforderung. Statt sich zu fragen „Warum hat es gerade mich getroffen?", fragen Sie sich: „Jetzt hat es mich getroffen. Was kann ich tun, um aus der Situation möglichst schnell und heil wieder herauszukommen?"

Setzen Sie sich Ziele
Man sollte jeden Tag etwas tun, das einem ein Gefühl von Erfüllung und Sinn gibt. Sie sind der Regisseur in Ihrem eigenen Leben. Zu einem selbstbestimmten Leben gehört es, Ziele zu definieren und diese aktiv zu verfolgen. Die Gewissheit, einen Plan zu haben, stärkt Ihre innere Kraft.

Trotz Rückschlägen zum Erfolg

Es war einmal ein Mann, dessen Weg von zahlreichen Schicksalsschlägen gepflastert war:

· Er machte Bankrott.
· Er verlor seine Freundin, die er über alles liebte.
· Er erlitt einen Nervenzusammenbruch.
· Er kandidierte mehrfach für den Senat bzw. den Kongress und wurde nicht gewählt.
· Er wollte Vizepräsident werden und wurde geschlagen.

Zweifellos ein entmutigender Lebenslauf – nicht jedoch für **Abraham Lincoln.** Trotz vieler Hindernisse und Niederlagen wurde Lincoln zum populärsten Präsidenten der Vereinigten Staaten, unter anderem auch deshalb, weil er die Sklaverei abschaffte.

Der Enkeltrick:

So können Sie sich schützen

Der sogenannte Enkeltrick ist eine besonders hinterhältige Form des Betrugs. Gut organisierte Betrügerbanden suchen in Telefonbüchern gezielt nach Personen mit älteren Vornamen. An der Adresse erkennen sie darüber hinaus, ob ihr Opfer in einem besseren Viertel wohnt.

Der Anruf wird häufig mit der Frage: „Rate mal, wer hier spricht?“ eingeleitet. So soll das Opfer dazu verleitet werden, einen Namen aus dem Verwandten- oder Bekanntenkreis zu nennen. Im Gespräch mit dem „Enkel“ wird dann eine Notlage oder ein finanzieller Engpass vorgetäuscht und um Bargeld gebeten. Oft werden die Betroffenen durch wiederholte Anrufe so unter Druck gesetzt, dass sie schließlich dazu bereit sind, einen meist hohen Geldbetrag zur Verfügung zu stellen. Die Masche der Betrüger ist äußerst raffiniert. Doch es gibt Wege, wie Sie sich vor derartigen Angriffen schützen können.

- Seien Sie misstrauisch, wenn Sie jemand am Telefon raten lässt, um wen es sich handelt! Fordern Sie Anrufer grundsätzlich dazu auf, ihren Namen selbst zu nennen. Sie können beim Anrufer auch Dinge erfragen, die nur der richtige Verwandte/Bekannte wissen kann.
- Wenden Sie sich nach einem solchen Anruf an Ihre Familie oder eine Person Ihres Vertrauens und halten Sie mit ihnen Rücksprache. Vertrauen Sie sich stets jemandem an, der gerade emotional nicht so alarmiert ist und die Situation rationaler einschätzen kann.
- Lassen Sie sich nicht drängen und unter Druck setzen. Nehmen Sie sich Zeit, um die Angaben des Anrufers zu überprüfen. Rufen Sie die jeweilige Person unter der Ihnen bekannten Nummer an und lassen Sie sich den Sachverhalt bestätigen. Nutzen Sie dabei aber nicht die Rückruffunktion Ihres Telefons.
- Sprechen Sie am Telefon nie über persönliche und finanzielle Verhältnisse. Geben Sie keine Kontodaten oder Passwörter preis.
- Sie sollten unter keinen Umständen Wertsachen oder Geld an Ihnen unbekannte Personen aushändigen – besonders nicht höhere Beträge.
- Kommt Ihnen ein Anruf verdächtig vor, informieren Sie unverzüglich die Polizei unter der Nummer 110.

Positive Energie durch Pflanzen

Es ist zwar nicht wissenschaftlich erwiesen, aber es lässt sich beobachten, dass es Pflanzen gibt, die sich positiv auf die Stimmung auswirken können. Unsere grünen Mitbewohner sorgen nicht nur dafür, dass Räume schöner und gemütlicher werden, sondern haben auch eine Wirkung auf die Seele. Nachfolgend stellen wir Ihnen vier Zimmerpflanzen vor, die Energie und Lebensfreude verbreiten sollen.

Der Rosmarin

Rosmarin ist nicht nur ein tolles Gewürz, sondern macht sich auch noch gut als Zimmerpflanze. Stellen Sie den immergrünen Strauch an ein sonniges Plätzchen, dort fühlt er sich am wohlsten. Rosmarin hält Ihnen die schädlichen Stoffe in der Luft vom Hals. Man sagt der intensiv riechenden Zierpflanze außerdem nach, dass sie die Müdigkeit reduziere und die Gedächtnisleistung verbessern könne.

Der Jasmin

Die Jasminpflanze gehört zu den wohlriechendsten Blütenpflanzen. Das Besondere an ihr ist die beruhigende Wirkung auf Menschen. Auch wird ätherisches Öl aus dem Jasmin-Duft gewonnen, das als Aromatherapie zum Einsatz kommt. Das Duftwunder wird häufig als kunstvoll geflochtene oder geschwungene kleine Skulptur-Ranke angeboten. Die mehrjährige Pflanze mag es sonnig und bevorzugt eine hohe Luftfeuchtigkeit. Staunässe verträgt sie jedoch nicht.

Die Orchidee

Orchideen verzaubern nicht nur mit ihrer Schönheit. Ihr leichter, wohltuender Duft soll stimmungsaufhellend wirken. Sie können getrost im Schlafzimmer platziert werden, da sie nur wenig Sauerstoff verbrauchen und nachts sogar Sauerstoff freisetzen. Orchideen sollten einmal nass gegossen werden und dann erst wieder, wenn die Erde getrocknet ist. Die meisten Orchideen fühlen sich bei indirekter Sonneneinstrahlung am wohlsten.

Die Friedenslilie

Diese Zimmerpflanze hat viele Talente. Zum einen bereinigt sie die Luft von schädlichen Gasen. Zum anderen lässt sie Ihr Wohlbefinden steigern und führt zu Entspannung bzw. erholsamem Schlaf. Ein anderer Name für dieses grüne Blätter-Gewächs ist Einblatt. Am wohlsten fühlt sich die Friedenslilie an einem schattigen Plätzchen. Dort gedeiht sie ganz wunderbar und entfaltet ihren reinigenden Effekt.

Da haben wir den Salat!

Salate sind lecker, schnell zubereitet und eignen sich hervorragend zum Mitbringen. Verfeinert mit herzhaften Dressings sorgen Sie für immer neue geschmackliche Höhepunkte. Lassen Sie sich von unseren Salatrezepten inspirieren.

Grüner Salat mit French-Dressing

Zutaten für 4 Portionen:
750 g gemischte Blattsalate, z.B. Kopf- oder Feldsalat
200 g Cocktailtomaten
1 Salatgurke
1 Bund Schnittlauch

Für das Dressing:
2 bis 3 EL Salatcreme
3 EL Joghurt, 3,5 % Fett
2 EL Crème légère
1 bis 2 EL Tomatenketchup
Salz, Pfeffer, Zucker (Prise)

Blattsalate vorsichtig waschen und gut abtropfen lassen. Geben Sie die Salatblätter in eine große Salatschüssel.

Waschen Sie die Tomaten sowie die Salatgurke und trocken Sie diese ab. Halbieren Sie die Cocktailtomaten und entfernen Sie die Stängelansätze. Schneiden Sie die Gurke in Scheiben. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Geben Sie die Tomatenhälften, Gurkenscheiben und Schnittlauchröllchen zu den Salatblättern und vermischen Sie alle Zutaten.

Verrühren Sie für das Dressing die Salatcreme, Joghurt, Crème légère und Ketchup miteinander und schmecken Sie es mit Salz, Pfeffer und Zucker ab. Jetzt den Salat mit der Soße vermengen und servieren.

Spaghetti-Salat

Zutaten für 4 Portionen:
300 g Spaghetti
200 g Cocktailtomaten
125 g Mozzarella
100 g Salami
100 g schwarze Oliven
100 g gegrillte Paprika (aus dem Glas)
1 Salatgurke
1/2 rote Zwiebel
frische Petersilie

Für das Dressing:
6 EL Olivenöl
3 EL Weißweinessig
1 TL Honig
1 gehackte Knoblauchzehe
1 TL italienische Kräuter
10 g geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer

Bereiten Sie die Spaghetti nach Packungsangabe zu. Zwiebel klein würfeln, Oliven in Scheiben und Paprika in Streifen schneiden. Salatgurke würfeln, Cocktailtomaten halbieren und Salami sowie Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Rühren Sie alle Dressing-Zutaten zu einer Soße an. Geben Sie nun alle Zutaten in eine große Schüssel und vermischen Sie diese.

Stellen Sie den Salat bis zum Verzehr kalt, verteilen Sie ihn auf kleine Schüsseln und streuen Sie geriebenen Parmesan darüber.

Kartoffelsalat mit Räucherlachs

Zutaten für 4 Portionen:
900 g gekochte, festkochende Kartoffeln
300 g Räucherlachs in Scheiben
300 g griechischer Joghurt
80 g Radieschen
20 g Schnittlauch
4 hartgekochte Eier, Größe M
2 El Olivenöl
1 Schalotte, ca. 25 g
1 Zitrone
Salz
Pfeffer

Platzieren Sie die Räucherlachsscheiben auf einem großen Teller. Beträufeln Sie den Räucherlachs mit Zitronensaft, salzen Sie ihn leicht und stellen ihn erst einmal beiseite.

Schälen Sie die gekochten Kartoffeln und würfeln Sie diese. Waschen und trocken Sie die Radieschen und schneiden Sie sie in Scheiben. Die Eier schälen und vierteln. Den Schnittlauch fein hacken. Nun die Schalotte schälen und in ganz feine Würfel schneiden.

Vermischen Sie für das Dressing in einer großen Schüssel den griechischen Joghurt mit dem Saft einer halben Zitrone, 2 El Olivenöl, Pfeffer und einer Prise Salz. Dann die Schalottenwürfel und den fein gehackten Schnittlauch hinzufügen und unterrühren.

Geben Sie im Anschluss die Kartoffelwürfel und Radieschenscheiben zum Dressing hinzu und rühren Sie alles vorsichtig, bis sich das Dressing gleichmäßig verteilt hat.

Dann kann auch schon serviert werden: Verteilen Sie den Kartoffelsalat auf Teller und garnieren Sie ihn mit Räucherlachs und Ei.

Griechischer Bauernsalat

Zutaten für 4 Portionen:
500 g Tomaten
200 g Schafskäse
100 g schwarze Oliven
2 Zwiebeln
1 Salatgurke
1 gelbe Paprika
1 grüne Paprika
Oregano

Für das Dressing:
125 ml Olivenöl
1 Zitrone
Salz, Pfeffer

Tomaten waschen und achteln. Gurke waschen und ungeschält in dünne Scheiben oder Stücke schneiden.

Die gelbe und die grüne Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden.

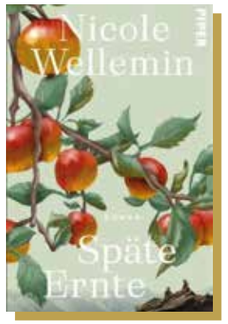
Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Schafskäse würfeln und mit Oregano bestreuen.

Tomaten, Gurke, Paprika, Zwiebeln und Schafskäse in eine Schüssel geben und Oliven hinzufügen.

Zum Abschluss Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und über den Salat geben.

LeseSpaß

Nicole Wellemenin
Späte Ernte
ISBN 978-3-492-07195-6
Piper Verlag
22,– Euro



Späte Ernte

Im Jahr 1943 träumt die junge Südtirolerin Lene von einer glücklichen Zukunft auf dem Hof ihrer großen Liebe Elias. Wie hart das Schicksal ist, das in der rauen Bergwelt auf sie wartet, ahnt sie nicht. Viele Jahrzehnte später baut ihre Enkelin Anna in ebendieser kargen Landschaft mit viel Hingabe alte Apfelsorten an. Als sie die Mittfünfzigerin Lis kennenlernt, die eine schwere Schuld trägt, gewährt Anna ihr Unterschlupf auf dem Hof. Mit ihrer behutsamen Art ermöglicht Anna Lis, sich zu öffnen und zu heilen.

Hendrik Groen
Unkraut kommt selten allein
ISBN 978-3-492-07223-6
Piper Verlag
22,– Euro

Unkraut kommt selten allein

Als Emma Quaadvliegh nach dem Tod ihres Mannes eine Parzelle in einem Kleingartenverein erbt, verliebt sie sich sofort in das gemütliche, etwas chaotische Gartenhaus. Zum Glück spielt es keine Rolle, dass sie keine Ahnung von Gartenarbeit hat, denn freundliche Nachbarn bieten ihr sofort ihre Hilfe an. Aber auch der Vorsitzende des Vereins kommt uneingeladen zum Tee, um sie an die exakte Heckenhöhe und die empfohlene Unkrautbekämpfung zu erinnern. Schnell stellt sich heraus, dass es im grünen Paradies nicht immer friedlich zugeht. Doch Emma und ihre neuen Freunde sind fest entschlossen, ihre blühenden Oasen zu genießen – auch wenn sie dazu den Gartenverein auf den Kopf stellen müssen.

Bilder © Piper Verlag, Droemer Knaur Verlag, Bastei Lübbe Verlag, Mosaik Verlag

Tsokos & Tsokos
Heinz Labensky und seine Sicht auf die Dinge
ISBN 978-3-426-28419-3
Droemer Knaur Verlag
22,– Euro

Heinz Labensky und seine Sicht auf die Dinge

Heinz Labensky hat auch nach der Wende den Osten Deutschlands nie verlassen und sitzt in einem Seniorenheim die Zeit ab. Bis eines Tages ein Brief die Tristesse unterbricht und Licht ins Dunkel des größten Rätsels seines Lebens bringt: Das Verschwinden seiner Jugendliebe Rita. Er steigt in den Flixbus nach Warnemünde, um der Sache auf den Grund zu gehen. Auf der Fahrt animieren den mit blühender Fantasie gesegneten Labensky die verschiedensten Mitfahrenden zu einer Reise durch die eigene Vergangenheit und er erzählt eine haarsträubende Geschichte nach der anderen.

Bernd Stelter
Mode, Mord und Meeresrauschen
ISBN 978-3-7857-2857-4
Lübbe Verlag
22,– Euro

Mode, Mord und Meeresrauschen

Tod auf dem Laufsteg: Marc van de Velde, berühmtester Modemacher der Niederlande, bricht bei der Modenschau in Middelburg tot zusammen; sein roter Samtsmoking ist blutdurchtränkt. Das Publikum ist entsetzt, denn allen ist klar: Es war Mord! Piet van Houvenkamp, Inspecteur der Polizei von Middelburg und nichts weniger als modeaffin, durchfährt gerade den Tunnel unter der Westerschelde und plant ein ganz besonderes Wochenende, als ihm der Anruf seiner Assistentin einen Strich durch die Rechnung macht. Er muss ermitteln!

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

Ein bisschen Spa muss sein ...

Frühlingsgefühle statt Winterblues und frischer Teint statt fahler Haut: Entdecken Sie einige Beauty- und Wellnessprodukte, mit denen Sie erfrischt und gestärkt den Frühling begrüßen können.

Aroma-Pflegedusche & Leichte Körperlotion „Lebensfreude“
Der frische, sonnige Duft der natürlichen ätherischen Öle der Lisea Cubeba und der Zitrone pflegt nicht nur schonend, sondern hebt auch nachweislich die Stimmungslage.

Bio Hautöl
100 % natürliche regenerierende Spezialpflege. Das Öl verbessert die Hautelastizität und sorgt für ein geschmeidig weiches Hautgefühl.

Duftstäbchen – von der Natur inspiriert
Kneipp® Duftwelten schaffen eine wohltuende Atmosphäre. Angenehm für die Nase, aktiv für Ihr Wohlbefinden.

Bilder © Kneipp

Anzeige

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

PRINZ
BESTATTUNGEN
– Haus des Abschieds –

VORSORGEREGELUNGEN ZU LEBZEITEN

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

DenkSport

Zahlen sind Buchstaben

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

1. 11 · 14 · 15 · 19 · 16 · 5 = _____
2. 19 · 15 · 14 · 14 · 5 = _____
3. 15 · 19 · 20 · 5 · 18 · 14 = _____
4. 2 · 12 · 21 · 13 · 5 · 14 = _____
5. 1 · 16 · 18 · 9 · 12 = _____
6. 20 · 9 · 5 · 18 · 23 · 5 · 12 · 20 = _____
7. 19 · 3 · 8 · 13 · 5 · 20 · 20 · 5 · 18 · 12 · 9 · 14 · 7 = _____
8. 19 · 15 · 14 · 14 · 5 · 14 · 19 · 3 · 8 · 5 · 9 · 14 = _____
9. 18 · 5 · 7 · 5 · 14 · 23 · 15 · 12 · 11 · 5 = _____
10. 8 · 5 · 21 · 19 · 3 · 8 · 14 · 21 · 16 · 6 · 5 · 14 = _____

Das Hut-Rätsel

Vier Personen tragen unterschiedliche Hüte. Es gibt zwei schwarze und zwei weiße Hüte. Eine Person steht hinter einer Mauer, die anderen Personen können nur die jeweils vor ihnen stehenden Personen sehen.
Die Person, die genau weiß, welche Farbe ihr Hut hat, soll es laut rufen. Welche Person ruft?

Lösungen

Zahlen sind Buchstaben
1. Knospe, 2. Sonne, 3. Ostern, 4. Blumen, 5. April, 6. Tierwelt, 7. Schmetterling, 8. Sonnenschein, 9. Regenwolke, 10. Heuschnupfen

Das Hut-Rätsel
Die zweite Person von rechts weiß genau, welche Farbe Ihr Hut hat und ruft es als erstes. Sie sieht vor sich eine Person mit schwarzem Hut. Hätte sie selbst auch einen schwarzen Hut auf, würde die Person hinter ihr wissen, dass ihr eigener Hut weiß sein muss, und sie hätte gerufen.

DANIEL CORNELIUS NAGEL
DCN
ANTIQUITÄTEN

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:

- Wohnungsauflösungen
- 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 03/2023

Die Gewinner des Bilderrätsels aus Heft 03/2023 sind:

1. Preis: R. Kuhn aus Berghülen
2. Preis: M. Klopsch aus Bonn

Einsendeschluss ist der **30.05.2024**
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 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
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

WOHNGUT
Parkresidenz
Bad Honnef

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“!