

# WOHNGUT

---

## *Kurier*

**Aus dem  
WohnGut**  
Interview zum  
Probewohnen

**Aktuelles**  
Vergeht die Zeit  
im Alter schneller?

**Fit & Gesund**  
So stoppen Sie  
die Schlafräuber



**WOHNGUT**

Parkresidenz  
Bad Honnef

# Liebe *Leserinnen* und *Leser,*



während wir uns in der letzten Ausgabe noch auf die bevorstehende Winter- und Weihnachtszeit vorbereitet haben, kündigen uns jetzt die ersten Krokusse im Garten und das morgendliche Vogelgezwitscher wärmere Frühlingstage an. Diese Jahreszeit motiviert uns, wieder mehr Schwung in unser Leben zu bringen. Genießen Sie die belebenden Frühlingstage und erkunden Sie unsere Region – möglicherweise in Begleitung von Angehörigen oder Freunden.

Wohin unsere Bewohner und wir alle mit konsequenter Aktivität kommen, beweist uns wieder einmal ein 100-jähriger Geburtstag im WohnGut Parkresidenz. Wer aktiv bleibt und in Gesellschaft verweilt, darf sich bis ins hohe Alter über eine gute Lebensqualität freuen. Aktivität ist aber auch in einer Phase im Leben wichtig, wo wir deutlich mehr Unterstützung über Pflege- und Betreuungsmitarbeiter benötigen. Also bleiben Sie in Bewegung!

In dieser Ausgabe lesen Sie erneut die Geschichte einer Bewohnerin, die nach zahlreichen Reisen um die Welt ihre neue Heimat in einem wunderschönen Apartment im WohnGut Parkresidenz gefunden hat.

Über Langeweile kann sich bei uns wahrlich niemand beschweren. Die Berichte über die zurückliegenden Veranstaltungen der letzten

Monate zeigen eindrucksvoll, was Ihnen vielleicht entgangen ist. Die Veranstaltungsvorschau lädt Sie bereits heute ein, den ein oder anderen Termin in Ihren Kalender einzutragen.

Wir bleiben also abwechslungsreich und aktiv im WohnGut Parkresidenz. Damit wünsche ich Ihnen nun wie immer viel Spaß beim Schmökern des Kuriers und sage bis bald in der Parkresidenz.

Genießen Sie die ersten Frühlingstage.

Herzlichst Ihre

Cornelia Lutz





# Unsere *Themen für Sie*

- 4 Aus dem WohnGut
- 14 Fit & Gesund
- 18 Essen mit Genuss
- 20 Aktuelles
- 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  
parkresidenz@wohngut.de  
www.wohngut.de

**Verlag:** syscom360° GmbH  
Ernestinenstraße 279 · 45139 Essen  
T +49 201 48792100 · F +49 201 48792109  
info@syscom360.de · www.syscom360.de

**Konzeption:** Bernd Schürenberg  
**Art Direction:** Simone Siegenbruck,  
Annemarie Güttler  
**Redaktion:** Cornelia Lutz, Tamara Schmutzer,  
Esther Hüwel, Frank Blau  
**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.





## Närrisches Treiben in der Residenz – Ein Rückblick auf die Prunksitzung

Zwei Tage vor Weiberfastnacht war es wieder so weit: Die Parkresidenz verwandelte sich in eine Karnevalshochburg voller Frohsinn, Musik und ausgelassener Stimmung. Durch den bunten Nachmittag führten mit viel Charme und Witz die Direktorin Cornelia Lutz, die Hausdame Petra Weise und die frisch gekrönte Prinzessin Erika I. Velling.

Bei den mit viel Leidenschaft und Engagement geprobtten Auftritten unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter war von allem etwas dabei: Die „Jecken Wiever“ begeisterten mit einem mitreißenden Linedance zu Beyoncé's „Texas Hold 'Em“, während Rita Stens und Marita Weinberg mit einem humorvollen Sketch für zahlreiche Lacher sorgten. Die große „Helene Fischer Show“ brachte mit beeindruckenden Darbietungen

von Roland Kaiser, Peter Alexander, Hape Kerkeling und Wencke Myhre das Publikum zum Singen und Schunkeln.

Für einen zusätzlichen Höhepunkt sorgte die grandiose Lieselotte Lotterlappen, die mit ihrem schlagfertigen Humor und ihrer einzigartigen Bühnenpräsenz das Publikum restlos begeisterte. Aber auch der Besuch der Rasselbande der Selhofer KG sowie das Königswinterer Prinzenpaar mit der Drachenfelsgarde verliehen dem Nachmittag echten karnevalistischen Glanz.

Doch auch unsere Bewohner trugen hervorragend zum karnevalistischen Treiben bei. Ob Büttenrede, die für viele Lacher sorgte, oder eine Choreographie zu „Denn wenn et Trömmelche jeh“ – wie man für beste Unterhaltung sorgt, wissen auch unsere Senioren.

Mit schunkelnden Melodien, strahlenden Gesichtern und einer ordentlichen Portion rheinischer Lebensfreude bleibt diese Prunksitzung als unvergesslicher Höhepunkt der fünften Jahreszeit in Erinnerung.

Dreimol vun Hätze:  
**Alaaf!**





# Unvergessliche Veranstaltungen in unserer Residenz

Mit einem grandiosen Start begann das neue Veranstaltungsquartal: Das Gala-Dinner „**Swing und Boogie**“ ließ nicht nur die Herzen, sondern auch die Füße unserer Bewohner höherschlagen. **Frank Muschalle und sein Trio** sorgten für mitreißende Rhythmen, während ein erstklassiges Menü den Abend genussvoll abrundete.

Die Vorweihnachtszeit wurde mit besinnlichen Klängen eingeläutet: **Herr Arenz am Klavier und Sängerin Frau Krumme** interpretierten altbekannte Weihnachtslieder, während **Direktorin Cornelia Lutz und Tamara Schmutzer** mit warmherzigen Geschichten und Anekdoten bei einer Tasse Tee für eine festliche Atmosphäre sorgten. Das **weihnachtliche Panflötenkonzert mit David Döring** füllte unser Restaurant bis auf den letzten Platz und begeisterte mit festlichen Klängen. Der Höhepunkt war für viele jedoch die **Bewohnerweihnachtsfeier**, die mit einem festlichen Buffet und dem Auftritt der Musikschule Erpel ein wahres Highlight bildete. Der **hauseigene Residenzchor** verzauberte den Pflegebereich mit weihnachtlichen Klängen.



Ein weiteres musikalisches Juwel war das Konzert von **Lothar Freund am Klavier und Prof. Andrej Gorbatschow an der Balalaika** – ein wahrer Genuss für die Ohren. Doch auch spannende Vorträge kamen nicht zu kurz: **Die Europawahl und die mystischen Raunächte** zum Jahreswechsel mit Referentin Eva Maria Gerstkamp boten interessante Einblicke und anregende Gespräche. **Das Neujahrskonzert des Streichquartetts Concertino** entführte das Publikum eindrucksvoll auf eine musikalische Reise in die Welt der Wiener Klassik. Wir freuen uns schon auf viele abwechslungsreiche Veranstaltungen in 2025.



# Interview mit Frau K. aus Bonn, die für eine Woche zum Probewohnen im WohnGut Parkresidenz Bad Honnef zu Gast war.

## **Wie sind Sie auf die Idee gekommen, ein Probewohnen in unserer Seniorenresidenz auszuprobieren?**

Ich wollte einfach mal eine Woche Ruhe haben, ohne mich um die täglichen Aufgaben kümmern zu müssen. Durch Zufall bin ich im Internet auf die Parkresidenz aufmerksam geworden. Ich bin dann hingefahren, im Park spazieren gegangen und habe dort Bewohner getroffen, die davon geschwärmt haben, wie schön es hier ist. Daraufhin bin ich zur Rezeption gegangen und habe mir Infomaterial geholt. In der Zeit, in der ich an der Rezeption war, hat sich die Dame rührend um jeden gekümmert, der etwas von ihr wollte. Ich war beeindruckt von ihrer Flexibilität.

## **Was waren Ihre ersten Gedanken, als Sie sich mit dem Thema „Leben in einer Seniorenresidenz“ beschäftigt haben?**

Wehmut und Verdrängung. Es kam für mich nicht in Frage; ich wollte nur reinschnuppern, wie es sein könnte.

## **Gab es bestimmte Gründe oder Situationen, die Sie dazu bewegt haben, diesen Schritt in Erwägung zu ziehen?**

Der Wunsch nach Ruhe bzw. Urlaub in einer sicheren Umgebung.

## **Wie haben Sie die ersten Tage hier in der Residenz erlebt? Was hat Sie besonders positiv überrascht?**

Es war ein Gefühlskarussell, weil alles so stimmig war. Die Liebenswürdigkeit und Aufgeschlossenheit der Bewohner hat mich positiv überrascht. Im ersten Moment war das überwältigend.

## **Welche Rolle haben die Gespräche mit den anderen Bewohnern gespielt, die den Schritt bereits gewagt haben?**

Meine Vorstellung war, dass ich auf jeden Fall 60 qm haben sollte. Durch die Begegnungen hatte ich die Möglichkeit, die eine oder andere Wohnung der Bewohner zu besichtigen, was nicht selbstverständlich ist. Die Wohnungen,

die ich gesehen habe, waren alle kleiner und haben mir sehr gut gefallen. Sie haben also eine große Rolle gespielt, denn ich weiß jetzt: Es müssen keine 60 qm sein!

## **Welche Angebote oder Aktivitäten im Haus haben Sie besonders angesprochen?**

Das Schwimmbad und der gestrige Bar-Abend mit Klaviermusik. Das leckere Essen und die große Auswahl.

## **Wie hat sich Ihr Alltag während des Probewohnens verändert? Was empfinden Sie als die größten Vorzüge?**

Kein Muss mehr! Alle Pflichten und Mühen fallen weg. Ich muss mich nicht um den Gärtner und die Haushaltshilfe kümmern, nicht kochen. Wenn ich meine Ruhe haben will, gehe ich in mein Zimmer und schließe die Tür. Wenn ich unter Menschen sein will, gehe ich ins Restaurant oder mache einen Spaziergang.

## **Wie fühlt es sich an, von einer Gemeinschaft umgeben zu sein, die ähnliche Lebensphasen durchlebt?**

Es ist ungewohnt, nur von älteren Menschen umgeben zu sein (ob fit oder mit Wehwehchen). Aber alle sind so herzlich, und die Gemeinschaft und die Gespräche tun gut.

## **Gab es einen Moment, in dem Sie dachten: „Das könnte wirklich mein neues Zuhause werden?“**

Nach dem Bar-Abend mit Klaviermusik gestern Abend. Ich habe eine Dame kennengelernt, die auf dieselbe Schule gegangen ist wie ich! Heute Morgen habe ich meiner Familie über die Whats App-Gruppe mitgeteilt, dass ich mir das hier gut vorstellen kann.

## **Was hilft Ihnen, mögliche Bedenken oder Ängste vor dem Wechsel loszulassen?**

Diese Bedenken habe ich schon hinter mir. Aber ich glaube, dass sie zu Hause wiederkommen; alles andere wäre unrealistisch. Im Gespräch mit





den Bewohnern bestätigten einige, wie schwer der Abschied von zu Hause war, aber auch, wie schön es ist, wenn man sich hier eingelebt hat. Und dass sie viel zu viele Sachen mitgenommen haben!

**Was würden Sie anderen Interessenten sagen, die sich noch unsicher sind, ob ein Probewohnen der richtige Schritt für sie ist?**

In meinem Freundeskreis haben viele ein anderes Bild vom Service-Wohnen, als ich es jetzt erfahren habe. Hier in der Parkresidenz ist es sehr komfortabel und herzlich, und im Gespräch mit den Bewohnern erfährt man viel mehr, als ich durch Prospekte, Besichtigung oder Beratung erfahren habe. Wie es sich hier schläft oder wie es sich „anfühlt“, hier zu sein, kann ich nicht nur durch Erzählungen erfahren.

**Warum ist es aus Ihrer Sicht wichtig, den Schritt in ein neues Lebensumfeld nicht zu lange hinauszuzögern?**

Weil man dann das ganze Angebot nutzen kann: Sportangebote, Aquavelo, Veranstaltungen usw. Weil man jetzt noch die Kraft hat, den Umzug alleine zu bewältigen. Jetzt habe ich noch die Möglichkeit, eine Wohnung zu bekommen, die mir gefällt. Wenn ich später umziehen muss, kommt die Wohnform Service-Wohnen für mich vielleicht nicht mehr in Frage.

**Welche Ratschläge würden Sie jemandem geben, der überlegt, den Alltag in einer Seniorenresidenz auszuprobieren?**

Entspannen Sie eine Woche. Machen Sie „Urlaub“ in der Parkresidenz!

**Haben Sie bereits eine Entscheidung getroffen, ob Sie den nächsten Schritt wagen möchten?**

Unverhoffterweise ja!

**Gibt es etwas, was Sie den Lesern unbedingt über Ihre Erfahrungen mitgeben möchten?**

Man sollte frühzeitig akzeptieren, dass die Alltagsbelastungen zum Älterwerden dazu gehören und das Beste daraus machen. Nicht verdrängen und abwarten, bis man völlig auf fremde Hilfe angewiesen ist. Jeder sollte sich mit dem Älterwerden und seinen Konsequenzen auseinandersetzen und diese für sich selbst annehmen.

**Wir möchten uns ganz herzlich bei Frau K. bedanken, die sich während ihres Probewohnens bereit erklärt hat, das Interview mit uns zu führen.**

Anzeige



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

**PRINZ**  
BESTATTUNGEN  
– Haus des Abschieds –

VORSORGEREGELUNGEN ZU LEBZEITEN

Gebr. Prinz · Drieschweg 44 · 56304 Bad Honref  
Telefon 02224 94400 · Telefax 02224 944020  
E-Mail: [info@prinz-bestattungen.de](mailto:info@prinz-bestattungen.de)  
[www.prinz-bestattungen.de](http://www.prinz-bestattungen.de)

# Zwischen den Welten

Einblicke in das abenteuerliche Leben unserer Bewohnerin Renate Krahé

„15-mal bin ich umgezogen und habe 30 Jahre lang im Ausland gewohnt, bis ich vor ca. 6 Monaten in die schöne Parkresidenz gekommen bin. Das habe ich nicht bereut und genieße die gepflegte, wohltuende Atmosphäre und vor allem die Gewissheit, dass nicht gleich wieder Umzugsleute vor meiner Tür stehen. Mein Mann, der leider verstorben ist, war von Beruf Diplomat, und wir waren 30 Jahre im Auftrag der Bundesrepublik Deutschland auf Reisen bzw. in anderen Ländern stationiert.

Der erste Posten war Finnland, und der fing schon spannend an. Wir steckten mit unserem Schiff in der Ostsee kurz vor Helsinki im Eis und mussten von einem Eisbrecher befreit werden. Und dann die Sprache! Finnisch ist keine indoeuropäische Sprache und hat zum Beispiel 16 Kasus. Das Erlernen dieser Sprache war fast aussichtslos und eher nur rudimentär möglich. Die Verbindung zur Botschaft durch meinen Mann erleichterten uns in jedem bereisten Land die Kontaktaufnahme zu den Einwohnern, sodass wir immer herzlich willkommen geheißen wurden. Durch mein Germanistikstudium konnte ich nebenberuflich in allen Ländern Deutsch als Fremdsprache unterrichten und mich hauptsächlich um unsere zwei Töchter kümmern.

Wir verbrachten sechs Jahre (Winter) dort, und nach vielen überstandenen Temperaturen von minus 25 Grad Celsius kamen wir dann „zur Erholung“ in die Niederlande. Hier verbrachten wir neuneinhalb Jahre, denn mein Mann war zuerst an der Deutschen Botschaft in Den Haag und dann am Generalkonsulat in Amsterdam tätig. Das Land ist liebenswert, die Menschen sind kinderfreundlich und sozial engagiert.

Nach einer relativ langen Zeit im Inland in Bonn folgte Antwerpen in Belgien, wieder ein Glücksfall: Pralinen, Pommes und ein überdimensionales lukullisches Angebot, dazu Rubens und sehr schöne Kathedralen ließen unsere Konfektionsmaße leider anschwellen, aber es war äußerst angenehm.



Der nächste Posten hieß Stockholm. Die Sprache hatten wir bereits in Finnland erlernt und sprachen sie mit finnischem Akzent. Die schwedische Metropole ist eine wundervolle Stadt, erbaut zwischen Wasser und Inseln und in herrlicher Natur. Die Schweden sind herrliche Wikinger und überzeugen durch Mut, Zuverlässigkeit und Tüchtigkeit.

Oh, dann war Bella Italia im Angebot. Mailand ist eine umwerfende Stadt mit dem großen gotischen Dom, Mode und Kultur, dabei „bella figura“ überall. Italienisch sollte man schon ein bisschen sprechen können, denn sonst wurde es schwierig. Aber Sonne und das grandiose Land entschädigten für alles. „Mille grazie“ für eine besondere Zeit.

Aber dann, ganz weit weg in Neuseeland, hatten wir auch Heimweh. Wir wohnten in Wellington auf der südlichen der beiden großen Inseln in einem Haus mit Aussicht auf das Meer und die Stadt. Wir hatten Glück mit unseren schottischen Nachbarn, die uns überall einführten: in die überwältigende Natur, die Maori-Kultur, den Linksverkehr und das für uns komische Englisch, das dort oft gesprochen wird. Aber unsere Heimat war so weit weg, und so freuten wir uns über eine nochmalige Versetzung nach Europa, wieder nach Schweden.

Es folgte Göteborg, eine schöne Stadt im südlichen Schärenringel von Schweden. Jeden Tag eine Fähre nach Kiel, herrliche Wassersport-Möglichkeiten und freundliche Einwohner machten uns das Leben leicht. Umso trauriger machte uns die Nachricht von der Schließung des Generalkonsulats. So ging es zurück in die Heimat. Wir zogen nach Bad Honnef, wo mein Mann das Glück hatte, eine Städtepartnerschaft mit der schwedischen Stadt Ludvika zu gründen und aufzubauen. Jetzt wohne ich allein hier, hoffe auf gute Zeiten und blicke gern auf mein bewegtes Leben zurück.“



# 100 Jahre jung:

## Alles Gute vom Bundespräsidenten

Im Februar feierte Frau B. ihren **100. Geburtstag** – ein ganz besonderer Anlass! Nach einer liebevollen Friseurbehandlung begann der Tag mit herzlichen Glückwünschen in ihrer Wohnung. Unter den vielen Karten und Briefen zog sie stolz einen besonderen hervor: Ein persönlicher Gruß von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier, der ihr zu ihrem außergewöhnlichen Lebensweg gratulierte.

Obwohl es ein Ehrenmoment war, dass der Bundespräsident gratulierte, war Frau B. der wahre Star des Tages. Mit ihrem Charme und Humor versprüht sie mehr Lebensfreude als so mancher Politiker. Seit 2016 lebt sie in unserer Residenz und ist eine geschätzte Bewohnerin, die mit ihren Erlebnissen und ihrem Lächeln das Leben aller bereichert.



**Wir gratulieren Frau B. ganz herzlich und wünschen ihr noch viele glückliche Jahre bei uns im WohnGut Parkresidenz Bad Honnef!**

*Erinnerung:  
Reservierungs-  
gebühr*

In der letzten Ausgabe des WohnGut-Kuriers haben wir Sie über die Einführung einer Reservierungsgebühr informiert. Inzwischen wurden die Informationsbriefe an alle Interessierten versendet.

Falls Sie bislang keine Post von uns erhalten haben und dennoch Interesse an einer Aufnahme in unseren exklusiven Interessentenkreis haben, zögern Sie nicht, sich bei uns zu melden. Gerne geben wir Ihnen alle Informationen, die Sie benötigen, und sichern Ihnen einen Platz auf unserer Warteliste.

Sie erreichen uns telefonisch unter 02224 183-301 oder per E-Mail: [esther.huwel@wohngut.de](mailto:esther.huwel@wohngut.de)

**Wir freuen uns darauf, Sie bald in unserem Interessentenkreis willkommen zu heißen!**

## Wohlfühloase mit Westblick

1 ½ -Raum-Wohnung, ca. 41,49 m<sup>2</sup>  
Hauptgebäude Typ I

Diese bezaubernde 1 ½ -Raum-Wohnung besticht durch ihre westliche Ausrichtung und bietet auf kompaktem Raum viel Platz für individuelle Gestaltung. Sie vereint Gemütlichkeit und Funktionalität und überzeugt mit einem großzügigen Badezimmer, das zusätzlichen Komfort bietet. Ein perfektes Zuhause für alle, die sich nach einem Ort der Ruhe und Geborgenheit sehnen.

### Die Basisleistungen enthalten unter anderem:

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

### Ausstattungsmerkmale der Wohnung:

- Barrierefreiheit mit Echtholzparkettboden
- Notrufanlage/Telefonanschluss
- Wintergarten
- Vollwertiger Küchenbereich
- Kabel-Anschluss TV/Radio
- Bad mit Dusche
- Kellerraum
- Gas-Zentralheizung

### Preis:

**2.812,00 €**

**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**



# Vielfältige Aktivitäten für die Bewohner im Pflegewohnbereich

Das Leben in einer Seniorenresidenz bedeutet weit mehr als nur Betreuung und Pflege. Es geht um Lebensqualität, Wohlbefinden und eine erfüllte Zeit in einer angenehmen Gemeinschaft. In unserem Pflegewohnbereich legen wir besonderen Wert darauf, den Alltag unserer Bewohner aktiv, abwechslungsreich und individuell zu gestalten. Durch ein umfassendes Angebot an Alltagsbetreuung und vielfältigen Beschäftigungsmöglichkeiten sorgen unsere Mitarbeiter der Beschäftigungstherapie, unter der Leitung von Silke Bleßmann, ganztägig bis in die Abendstunden in Einzel- und Gruppenangeboten für Freude, Bewegung und geistige Anregung für unsere mobilen und immobilen Bewohner.

## **Bewegung und Prävention – Aktiv bleiben in jedem Alter**

Regelmäßige Bewegung ist ein Schlüssel zu einem gesunden und selbstbestimmten Leben. Unsere speziell konzipierten Bewegungs- und Präventionsangebote fördern Mobilität und stärken die Muskulatur – immer unter fachkundiger Anleitung. Ob Gymnastik, Sturzprävention, sanfte Mobilisation oder individuell angepasste physiotherapeutische Übungen – unsere Bewohner profitieren von einem Angebot, das sie in ihrer körperlichen Fitness optimal unterstützt.

## **Kunst und Kultur – Kreativität kennt kein Alter**

Kulturelle Erlebnisse bereichern das Leben und wecken Erinnerungen. Deshalb bieten wir unseren Bewohnern vielfältige Möglichkeiten, sich kreativ zu entfalten. Ob kreatives Gestalten, Singen, Ausflüge oder klassische Konzerte und Musikveranstaltungen – diese Aktivitäten fördern nicht nur die geistige Fitness, sondern bringen auch Freude und geselliges Beisammensein.

## **Wellness und Wohlfühlangebote – Entspannung für Körper und Geist**

Um das Wohlbefinden unserer Bewohner zu steigern, setzen wir auf wohltuende Wellnessangebote. Massagen, Entspannungsbäder, Lichttherapie, Wärme- und Kältetherapie, Lymphdrainagen Wassererlebnisse im Schwimm-



Silke Bleßmann, Leitung Betreuung

bad oder Wohlfühlbad sowie kleine Verwöhnprogramme sorgen für Entspannung und innere Ausgeglichenheit. Das Gefühl, sich rundum umsorgt zu wissen, trägt maßgeblich zur Lebensqualität bei.

## **Fachliche Kompetenz und individuelle Betreuung**

Ein starkes Team aus medizinischen und therapeutischen Fachkräften steht unseren Bewohnern zur Seite. Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Musiktherapeuten, Logopäden und geschulte Betreuungskräfte sorgen für eine ganzheitliche und kompetente Betreuung. Dabei legen wir großen Wert auf individuelle Bedürfnisse und persönliche Vorlieben, sodass jeder Bewohner die bestmögliche Unterstützung erhält.

Unser Ziel ist es, unseren Bewohnern einen lebenswerten Alltag zu ermöglichen, der durch Aktivität, Geselligkeit und Wohlbefinden geprägt ist. Denn Lebensfreude kennt kein Alter – und wir tun alles dafür, sie Tag für Tag aufs Neue zu fördern!

# 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 Balancetraining mit Frau Guth Gruppe 1 Aktivtreff im EG
9.10 - 9.40 Uhr Frühsport Gruppe 2 Aktivtreff im EG	9.10 - 9.40 Uhr Koordination & Balance Gruppe 2 Aktivtreff im EG	9.10 - 9.40 Uhr Frühsport Gruppe 2 Aktivtreff im EG	9.10 - 9.40 Uhr Koordination & Balance Gruppe 2 Aktivtreff im EG	9.20 - 10.00 Uhr Kraft- und Balancetraining mit Frau Guth Gruppe 2 Aktivtreff im EG
9.50 - 10.20 Uhr Frühsport Gruppe 3 Aktivtreff im EG	9.30 - 10.00 Uhr Eifeler 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 & 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, 27. März 2025, 15.30 Uhr Morgenstimmung – Skandinavische (High-)Lights

Stephanie Bosch an der Querflöte und dem Bansuri und Sebastian Rodriguez am Piano entführen Sie mit Kompositionen von Edvard Grieg und Christian Sinding aus Norwegen in die Welt der Nordlichter, Trolle und Elfen.

Eintritt für Bewohner kostenfrei

Eintritt für Gäste 7,00 €

## Donnerstag, 10. April 2025, 15.30 Uhr Konzert mit dem Trio Ukraina

Die drei Sängerinnen verbinden mit ihren Liedern aus der Ukraine, aber auch aus Georgien, Frankreich und Italien mit neuen und einzigartigen Arrangements die musikalischen Gemeinsamkeiten verschiedener Kulturen.

Eintritt für Bewohner kostenfrei

Eintritt für Gäste 7,00 €

## Dienstag, 29. April 2025, 15.30 Uhr Bräuche und Geschichten zum 1. Mai

In einem spannenden, erlebnisreichen Vortrag führt Eva-Maria Gerstkamp in das mystische Gedankengut unserer keltischen, germanischen und christlichen Vorfahren ein. Begeben Sie sich mit ihr auf eine Spurensuche zu den Ursprüngen des Maibrauchtums.

Eintritt für Bewohner kostenfrei

Eintritt für Gäste 7,00 €



## Freitag, 02. Mai 2025, 18.30 Uhr Gala Dinner „Frühling der Stimmen – Eine Hommage an die goldene Zeit“

Das Vokal-Quartett des Koblenzer Opernchors gibt sich die Ehre: Ob Volkslied, Romantik, Musical oder Operette, das Ensemble aus dem Opernchor des Theaters in Koblenz singt mit unglaublicher Leidenschaft und begeistert in jeder Hinsicht. Inklusive 3-Gänge-Menü und Begrüßungssekt.

Einlass ab 18.00 Uhr

Eintritt für Bewohner 48,00 €

Eintritt für Gäste 54,00 €

Wir bitten um Anmeldung  
unter 02224/183-0





## Unruhige Nächte?

### So stoppen Sie die Schlafräuber

Viele Menschen können nicht einschlafen, wachen während der Nacht immer wieder auf oder empfinden ihre Schlafdauer als zu kurz. Der Grund: Sie werden von Schlafräubern belästigt. Wir verraten, wer die Ruhestörer sind und wie man sie aus dem Schlafzimmer verbannt.

Ein guter Schlaf ist wichtig für Körper und Gesundheit. So richtig schätzen können wir ihn aber oft erst, wenn er uns fehlt. Fast jeder dritte Deutsche leidet unter Ein- und Durchschlafproblemen, was zu starker Müdigkeit, eingeschränkter Konzentration sowie verminderter Lebensqualität führen kann. Um endlich gut ein- und besser durchschlafen zu können, sollte man die Störfaktoren erkennen und aus dem Nachtleben verbannen. Werfen Sie mit uns einen Blick ins Schlafzimmer, und entdecken Sie, welche Schlafräuber am häufigsten in Erscheinung treten und welche Maßnahmen Sie ergreifen können, damit die Nacht nicht zum Albtraum wird.

#### Wie geht es Ihnen?

Wenig überraschend nehmen gesundheitliche Probleme mit dem Alter zu. Ob Schmerzen, Wadenkrämpfe, nächtlicher Harndrang oder die Auswirkungen von Medikamenten, es gibt eine Reihe körperlicher Ursachen, warum sich

erholsamer Schlaf nicht einstellt. Welche Behandlung die richtige ist, hängt von der jeweiligen Ursache der Schlafprobleme ab. Halten die Beschwerden länger als zwei Wochen an, sollten Sie Ihren Hausarzt aufsuchen und die Ursachen abklären lassen.



#### Finden Sie einen regelmäßigen Rhythmus

Heute um 22.00 Uhr, morgen um 23.30 Uhr: Wenn man immer zu anderen Zeiten ins Bett geht und aufsteht, kann dies den Körper belasten und sich negativ auf die Schlafqualität auswirken. Gehen Sie daher jeden Abend

möglichst zur selben Zeit ins Bett und stehen Sie zur selben Zeit wieder auf. Regelmäßigkeit stabilisiert die Schlaffähigkeit und den Schlaf- bzw. Wachrhythmus.





## Je später der Abend, desto leichter das Essen

Bei einem großen, fetthaltigen Abendessen empfehlen Experten, mindestens vier Stunden zu warten, bevor man ins Bett geht. Generell sollten alle Lebensmittel, die schwer verdaulich sind, als Abendessen gemieden werden, da sie Verdauungsprozesse in Gang setzen und den Körper belasten. Beachten Sie die einfache Faustregel: Zwischen Schlafengehen und der letzten Mahlzeit sollten etwa 2 bis 3 Stunden liegen.

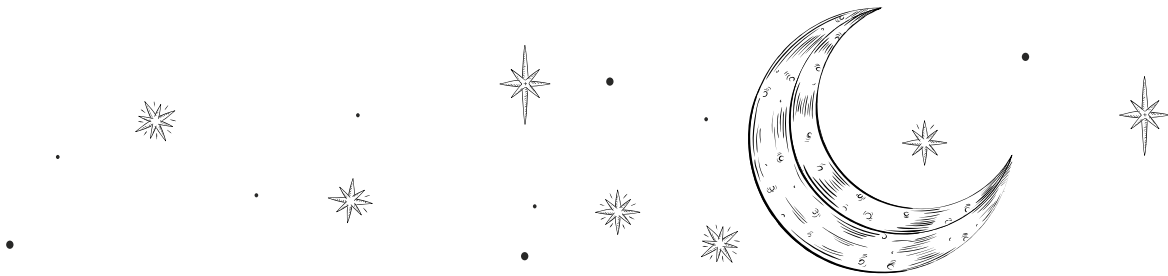
## Wachmacher ade

Kaffee, koffeinhaltige Getränke oder Alkohol können negative Auswirkungen auf die Nachtruhe haben. Koffein sorgt für die Ausschüttung der Stresshormone Kortisol und Adrenalin. Dadurch steigt der Blutdruck und das Herz schlägt schneller. Und auch das berühmte Glas Rotwein lässt Sie zwar rasch einschlafen, aber mindert die Schlafqualität. Verzichten Sie daher auf den abendlichen Genuss dieser Schlafräuber oder achten Sie darauf, mindestens vier Stunden vor dem Zubettgehen diese Genussmittel zu meiden.

## Schalten Sie einfach mal ab

Mehr als ein Drittel der Deutschen hat elektrische Geräte im Schlafzimmer platziert. Doch Smartphone, Laptop und Co. können echte Schlafräuber sein. Entweder klauen sie die Ruhe, weil noch kurz eine E-Mail beantwortet oder eine brandheiße News gelesen werden muss. Oder sie beeinflussen durch den Blaulichtanteil den Tag-Nacht-Rhythmus. Das blaue Licht der elektronischen Geräte verzögert nämlich die Ausschüttung des Hormons Melatonin. Dem Körper wird somit suggeriert, dass keine Schlafenszeit ist. Die wohl beste Lösung wäre, das künstliche Licht komplett zu verbannen und am Abend auf alle Bildschirme im Schlafzimmer zu verzichten. Wer es trotzdem nicht lassen kann, sollte den „Nachtmodus“ einstellen. Der Blaulichtfilter verhindert, dass die Produktion von Wachhormonen angeregt wird. Idealerweise sollte man aber schon etwa zwei Stunden vor dem Zubettgehen eine „Elektronikpause“ einläuten und offline gehen.





### Sport ja, aber zur richtigen Zeit

Studien belegen: Wer sich tagsüber regelmäßig bewegt oder sportlich aktiv ist, kann am Abend besser schlafen. Sport hilft, Stresshormone abzubauen. Doch der Organismus benötigt nach dem Training Zeit, um in den Entspannungsmodus zu schalten. Vermeiden Sie daher sportliche Höchstleistungen vor dem Zubettgehen. Sie möchten um 23.00 Uhr ins Bett? Dann sollten Sie Ihren Kreislauf nach 20.00 Uhr nicht mehr auf Hochtouren bringen.

### Zu hell und zu laut

Wer in einer Stadt wohnt, ist permanenter Licht- und Lärmbelastung ausgesetzt. Licht macht wach, und die chronische Geräuschkulisse der Straße bzw. Ihrer Nachbarn verhindert erholsamen Schlaf. Versuchen Sie in den eigenen vier Wänden ein ruhiges Ambiente zu schaffen und Lärmquellen zu beseitigen. Sorgen Sie außerdem dafür, dass Ihr Schlafzimmer ausreichend abgedunkelt ist, etwa durch spezielle Rollläden oder beschichtete Vorhänge. Alternativ kann man auch eine Schlafbrille aufsetzen.

### Hör mal, wer da schnarcht

Öfter als man es glauben möchte, liegt der Schlafräuber mit im Bett – und sägt seelenruhig vor sich hin. Schnarchen stellt häufig eine Vorstufe für eine sogenannte schlafbezogene Atemstörung dar, wobei das einfache Schnarchen nervig, aber in der Regel harmlos ist. Meist leidet das Umfeld unter den Ruhestörungen. Wenn es im Schlaf dagegen zu Atempausen kommt, kann es sich um eine Schlafapnoe handeln. Wenn das Schnarchen Ihre Schlafqualität oder Ihr Umfeld belastet, kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt verschiedene Untersuchungen veranlassen.

### Achten Sie auf das passende Raumklima

Kein anderer Faktor stört den Schlaf der Deutschen häufiger: Fast jeder zweite fühlt sich beim Schlafen gestört, da es im Raum zu warm oder zu kalt ist. Empfohlen wird eine Raumtemperatur von ca. 16 bis 19°C, wobei das eigene Temperaturempfinden um einige Grad nach unten oder oben abweichen kann. Wer nicht bei offenem Fenster schlafen will, sollte den Raum zumindest vor dem Rückzug ins Reich der Träume gut durchlüften.



### Kommen Sie entspannt zur Ruhe

Wer kennt das nicht: Wenn das leidige Gedankenkarussell Fahrt aufnimmt, gibt es kein Halten bzw. Schlafen mehr. Zum Glück gibt es zahlreiche Entspannungstechniken, die man erlernen kann und die zu geistiger und körperlicher Ruhe führen. Entspannungstechniken helfen jedoch nur, wenn man sie gut beherrscht. Tägliches Üben über mehrere Wochen oder Monate ist daher

absolut erforderlich, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen. Ob autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Fantasiereisen, wichtig ist, das für einen passende Entspannungsritual zu finden.

### Wie man sich bettet, so schläft man

Manchmal sind Schlafprobleme auch hausgemacht, da die Matratze durchgelegen, das Kissen zu weich oder das Lattenrost defekt ist. Umfangreiche Studien zeigen, dass es einen Zusammenhang zwischen Schlafproblemen und einem schlechten Bett gibt. Es lohnt sich also, Geld in ein individuell angepasstes Bett zu stecken, was zu einer entspannten Schlaflage und somit zu besserem Schlaf führen kann.





## Vergeht die Zeit im Alter schneller?

Schauen Sie doch mal auf Ihre Uhr. Bewegt sich der Sekundenzeiger schneller als noch vor zehn oder zwanzig Jahren? Natürlich nicht. Aber warum fühlt es sich dann so an?

Das Gefühl, dass die Zeit heute schneller als früher vergeht, teilen viele Menschen. Damit sind Sie nicht allein. „Was, schon wieder ein neues Jahr? Wir haben doch gerade erst auf 2024 angestoßen und plötzlich ist schon 2025.“

Wer kennt sie nicht diese Augenblicke, in denen wir überrascht sind, wie rasant die Zeit verfliegt. Es gibt eine einfache Erklärung, warum die Jahre wie im Flug zu vergehen scheinen. In der Jugend bzw. den ersten dreißig Lebensjahren passiert vieles zum ersten Mal: Kindergarten, Schulzeit, die erste Liebe, der erste Urlaub ohne Eltern, der erste Job, die erste eigene Wohnung – das alles ist aufregend. Jedes Gefühl, jeder Anblick, jedes Stück Wissen – alles ist eine neue kognitive Erfahrung. Je älter wir werden, desto mehr haben wir von der Welt gesehen und desto weniger passiert zum ersten Mal. Immer mehr Vorgänge laufen automatisch ab. Wenn das Leben zur Routine wird und sich die Tage ähneln, führt das dazu, dass die Zeit scheinbar schneller vergeht.

### **Routine ist ein Zeitkiller**

Wer das Zeitgefühl beeinflussen möchte, hat den Schlüssel dazu selbst in der Hand. Je älter Menschen werden, desto weniger offen sind sie tendenziell für Neues. Doch je mehr Neues und Emotionales man erlebt, desto intensiver prägt es sich im Gedächtnis ein und desto länger wirkt ein Zeitraum im Nachhinein.

Sie möchten die Zeitbremse aktivieren? Dann sollten Sie auch als Erwachsener um Neuartigkeitseffekte bemüht sein. Es gilt, neue Erfahrungen zu machen und aus Routinen auszubrechen. Die kognitive Leistung, die wir dafür erbringen müssen, vermittelt uns das Gefühl, viel zu erleben. Wenn Sie also nicht möchten, dass die Zeit zu schnell vergeht, sollten Sie Ihr Gehirn immer wieder fordern und bemerkenswerte Erinnerungen schaffen. Erledigen Sie Dinge anders als gewohnt und lernen Sie neue Menschen, Orte und Abläufe kennen. Ihr Zeitgefühl wird es Ihnen danken!



# Köstliche Schnitzelkreationen

Schnitzel ist gleich Schnitzel? Von wegen. Wir stellen Ihnen neben bekannten Kreationen auch geschmackvolle Interpretationen des Klassikers vor: Ob der herzhafteste Allrounder Schweineschnitzel, die maritime Verführung Lachsschnitzel oder die vegetarische Variante Blumenkohlschnitzel, hier ist für jeden etwas dabei – versprochen!



## Lachsschnitzel mit grünem Buttergemüse

### Zutaten für 4 Portionen

4 Lachsfilets (à ca. 150 g)  
400 g Dicke Bohnen (TK)  
300 g Erbsen (TK)  
150 g saure Sahne  
100 g Semmelbrösel  
100 ml Wasser  
1 Zwiebel  
1 Bio-Zitrone  
1 Ei (Gr. M)  
2 Stiele Minze  
3 EL Butter  
4 EL Mehl  
1 TL Speisestärke  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung:

Für das Gemüse die dicken Bohnen in kochendem Salzwasser 3 bis 4 Minuten garen. Dann abgießen und kalt abschrecken. Die Bohnenkerne aus der Haut drücken. Zitrone heiß waschen, trockenreiben und von einer Hälfte die Schale ganz dünn abraspeln. Zitrone auspressen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Minze waschen, trocken schütteln und hacken.

1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Sahne und Speisestärke glattrühren. Erbsen, dicke Bohnen, 2 EL Zitronensaft, Zitronenschale, 100 ml Wasser und die Sahne zugeben.

Alles aufkochen und ungefähr 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Minze abschmecken.

In der Zwischenzeit die Lachsfilets waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Den Fisch nacheinander in Mehl, Ei und Semmelbröseln wenden.

2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch darin von jeder Seite ca. 4 Minuten braten. Zu den Lachsschnitzeln passen klassische Salzkartoffeln.





# Zwiebel-Sahne-Schnitzel

## Zutaten für 4 Portionen

- 4 Stück Schweineschnitzel
- 3 Zwiebeln
- 200 ml Sahne
- 150 g Kräuter Crème fraîche
- 200 ml Weißwein
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Petersilie
- 3 EL Schnittlauch
- 200 g geriebenen Käse
- 3 EL Butter
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung:

Schweineschnitzel würzen und in Butter anbraten, danach in einer geschlossenen Auflaufform warmhalten.

In demselben Bratfett Zwiebeln glasig dünsten und anschließend auf die Schnitzel legen.

Sahne, Crème fraîche, Weißwein, Gemüsebrühe und den gehackten Knoblauch kräftig vermischen.

Gehackte Petersilie und Lauch dazugeben. Die Sauce über die Schnitzel gießen, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 20 Minuten backen.

Als Beilagen empfehlen sich Salzkartoffeln, Kartoffelklöße oder auch frisches Baguette.



# Blumenkohlschnitzel

## Zutaten für 4 Portionen

- 1 großer Blumenkohl
- 100 g Mehl
- 150 g Paniermehl
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- Rapsöl zum Braten

## Zubereitung:

Die Blätter vom Blumenkohl entfernen und den Kohl am Stück in einem Topf mit kochendem, gesalzenem Wasser 5 Minuten garen. Danach kalt abschrecken und abkühlen lassen.

Mehl in einem Teller mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und gut vermengen. Die Eier in einem tiefen Teller aufschlagen und verquirlen. Auch das Paniermehl in einen tiefen Teller geben.

Den abgekühlten Blumenkohl in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben erst im Mehl, dann im Ei und schließlich im Paniermehl wenden und die Panade etwas andrücken.

Die Blumenkohlscheiben in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4 bis 6 Minuten goldbraun braten. Danach kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren.

Beilagen-Empfehlung: Zu den Blumenkohlschnitzeln passen zum Beispiel Kräuterquark, Kartoffelpüree oder Rosmarinkartoffeln vom Blech.



# Ohren zu und durch:

## Können wir überhaupt noch zuhören?

Manchmal hat man das Gefühl, alle reden aneinander vorbei. Die einen sitzen mit Kopfhörern in der Bahn, die anderen sind mit halbem Ohr am Telefon und schon hat man verpasst, was unser Gegenüber gesagt hat. Verlernen wir das Zuhören?

### „Hörst du mir überhaupt zu?“

Wer kennt diese Frage nicht, die häufig mit einem vorwurfsvollen Unterton an uns herangetragen wird. Zuhören ist – neben Kenntnissen der entsprechenden Sprache – die Grundvoraussetzung unserer Kommunikation. Doch echtes Zuhören ist eine Eigenschaft, die nur wenige Menschen beherrschen. Alle wollen sprechen, aber niemand will zuhören. Sprechen gilt als aktiv – Zuhören als passiv. Er oder sie hat „das Sagen“ und nicht „das Hören“. Vor allem in Streitgesprächen reden wir aneinander vorbei, und selbst wenn wir still sind, arbeiten wir im Kopf eher an unserem nächsten Redebeitrag, als aufmerksam zuzuhören.

Zuhören ist eine Kunst. Es ermöglicht, die Bedürfnisse, Wünsche und Perspektiven anderer Menschen besser zu verstehen. Wer seinem Gegenüber echte Präsenz und volle Aufmerksamkeit schenkt, vermittelt ihm ein Gefühl der Sicherheit: „Ich bin da, du kannst dich auf mich verlassen.“

### Warum fällt Zuhören so schwer?

Besonders im Zeitalter der neuen Medien scheint die Aufmerksamkeit permanent abgelenkt zu sein. Vielleicht, weil die Gedanken schon woanders sind und die Worte in der Luft hängen, während die Blicke auf den Bildschirm des Smartphones gerichtet sind. Aber es gibt auch andere Faktoren, die eine Rolle spielen können. Wir meinen, unser Gegenüber oder seine Argumente bereits zu kennen. Oder wir haben die Sorge, selbst nicht hinreichend zu Wort zu kommen und gehen davon aus, dass wir Kompetenz beweisen müssen.

Fakt ist, in unserer Gesellschaft sind gute Zuhörer selten geworden. Studien haben ergeben, dass wir uns nur ein Viertel von dem, was wir hören, auch merken können. Dummerweise haben die Gesprächspartner oft den Eindruck, dass noch weniger des Gesagten ankommt.

Doch es gibt auch eine gute Nachricht und die besagt: Richtiges Zuhören kann (wieder-)erlernt werden. Wie beim Sport gilt, je häufiger man trainiert, desto stärker wächst das verfügbare Reservoir zum aktiven Zuhören.





## Wie höre ich richtig zu?

- Zuhören ist keine Technik, sondern eine Haltung. Seinen Mitmenschen gegenüber offen, zugewandt und wertfrei zu sein, stellt die oberste Maxime dar.
- Konzentrieren Sie sich ausschließlich auf Ihr Gegenüber und schenken Sie ihm Ihre volle Aufmerksamkeit. Es geht um seine Themen, seine Meinung und ihn als Person.
- Hören Sie nicht nur mit einem halben Ohr zu. Seien Sie neugierig wie ein Forscher, der darauf wartet, was es zu entdecken gibt.
- Halten Sie Blickkontakt, und zeigen Sie durch aufmerksames Rückfragen, dass Sie aktiv zuhören. Stellen Sie offene Fragen, die das Gespräch weiter anregen, keine Ja-/Nein-Fragen.
- Ein bejahendes Nicken, eine zustimmende Mimik und Gestik zeigen dem Erzählenden, dass Sie ihn verstehen und voll und ganz für ihn da sind.
- Nehmen Sie sich Zeit! Sehen Sie die Zeit, die ein gutes Gespräch braucht, als Investition in die Beziehung zu den Menschen, die sich mittelfristig mehr als auszahlt.

Reden ist Silber, Zuhören ist Gold. Falls Sie erfahren wollen, wie es um Ihre persönlichen Zuhörqualitäten bestellt ist, fragen Sie doch bei nächster Gelegenheit Ihren Gesprächspartner. Sich ein direktes und ehrliches Feedback zu holen, ist die beste Bestätigung und Motivation auf dem Weg zu einem guten Zuhörer.

### Hört, hört!

- Zuhören ...
- ... stärkt Vertrauen und fördert Empathie zwischen den Gesprächspartnern.
- ... reduziert Missverständnisse und sorgt für Klarheit.
- ... hilft, Konflikte zu erkennen und zu lösen.
- ... ermutigt zu ehrlicher, offener Ausdrucksweise.





# Frühlingshafter LeseSpaß



**Ewald Frie**  
**Ein Hof und elf Geschwister**  
 ISBN: 978-3-423-35239-0  
**dtv Verlag**  
**13,00 Euro**



## Ein Hof und elf Geschwister

Die stolze bäuerliche Landwirtschaft mit Viehmärkten, Selbstversorgung und harter Knochenarbeit ist im Laufe der 60er Jahre in rasantem Tempo und doch ganz leise verschwunden. Ewald Frie erzählt am Beispiel seiner Familie von der großen Zäsur. Mit wenigen Strichen, anhand von vielsagenden Szenen und Beispielen zeigt er, wie die Welt der Eltern unterging, die Geschwister anderen Lebensentwürfen folgten und der allgemeine gesellschaftliche Wandel das Land erfasste. Frie hat seine zehn Geschwister gefragt, wie sie diese Zeit erlebt haben. Sein glänzend geschriebenes Buch lässt mit treffsicherer Lakonie den großen Umbruch lebendig werden.

**Sayer Ji**  
**Neustart für die Zellen**  
 ISBN: 9783745304091  
**Riva Verlag**  
**21,99 Euro**



## Neustart für die Zellen

Trotz unseres hohen medizinischen Standards werden wir immer kränker. Aber warum ist das so? Anstatt auf unseren Körper zu hören, verlassen wir uns zu sehr auf Medikamente oder geben unseren Genen die Schuld. Dabei halten wir selbst das Steuer Richtung Gesundheit in der Hand. Sayer Ji zeigt, wie Sie mit der richtigen Ernährung, dem Wissen der „Neuen Biologie“ und bewährten Methoden zur Stressbewältigung Ihren Körper von innen heraus stärken, den Alterungsprozess verlangsamen und chronische Krankheiten rückgängig machen – damit Sie lange gesund und vital bleiben!



**Heinz Erhardt**  
**Das Schwarze sind die Buchstaben**  
ISBN: 978-3-8303-3630-3  
**Lappan Verlag**  
**12,00 Euro**



## Das Schwarze sind die Buchstaben

Der Sprach- und Wortwitz von Heinz Erhardt, einem der größten Comedians überhaupt, ist zeitlos. Auch heute hat er nichts von seiner Originalität und Treffsicherheit eingebüßt. Vor allem seine humorvollen Texte und Gedichte haben schon über viele Jahrzehnte Jung und Alt erfreut. In diesem Buch ist eine Auswahl seiner besten Texte gesammelt und um feine Illustrationen von Louisa Lau ergänzt.

**Trude Teige**  
**Als Großmutter im Regen tanzte**  
ISBN: 978-3-596-70697-6  
**Fischer Taschenbuch**  
**14,00 Euro**



## Als Großmutter im Regen tanzte

Als Juni ins Haus ihrer verstorbenen Großeltern auf der kleinen norwegischen Insel zurückkehrt, entdeckt sie ein Foto: Es zeigt ihre Großmutter Tekla als junge Frau mit einem deutschen Soldaten. Wer ist der unbekannte Mann? Juni kann niemanden mehr fragen. Die Suche nach der Wahrheit führt sie nach Berlin und in die kleine Stadt Demmin im Osten Deutschlands. Juni begreift, dass es um viel mehr geht als um eine verheimlichte Liebe. Und dass ihre Entdeckungen Konsequenzen haben für ihr eigenes Glück.

EINRICHTUNGSHAUS   
**walkembach**

— BAD HONNEF —



TISCHLEREI • EINRICHTUNGEN • KÜCHEN

**Wir freuen uns auf  
Ihren Besuch!**

**Öffnungszeiten:**

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

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

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

# Denksport ..... & Wissenswertes



## Eine Frage – vier Antworten

Kennen Sie die richtige Lösung?

### 1. Womit beschäftigt sich die Ampelografie?

- A: Teppichwebkunst
- B: Rebsorten
- C: Vogelgefieder
- D: Verkehrsregeln

### 2. Was ist ein Whippet?

- A: irische Flöte
- B: walisische Farm
- C: englischer Windhund
- D: schottischer Einsiedler

### 3. Wer erfand den Heißluftballon?

- A: Gebrüder Montgolfier
- B: Benjamin Franklin
- C: Carl von Linné
- D: James Watt

### 4. Wie heißt die Hauptstadt von Indien?

- A: Mumbai
- B: Neu-Delhi
- C: Kalkutta
- D: Bangalore

### 5. Welches Tier gibt es wirklich?

- A: Gabelmeise
- B: Messerkatze
- C: Löffelhund
- D: Becherlibelle

### 6. Wer malte das bekannte Gemälde „Seerosenteich“?

- A: van Gogh
- B: Cézanne
- C: Vermeer
- D: Monet

### 7. Aus welchem Land stammt die Schriftstellerin Elfriede Jelinek?

- A: Schweiz
- B: Österreich
- C: Deutschland
- D: Luxemburg

### 8. Welches Team gewann die erste Champions League 1993?

- A: Olympique Marseille
- B: Real Madrid
- C: Bayern München
- D: Juventus Turin

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



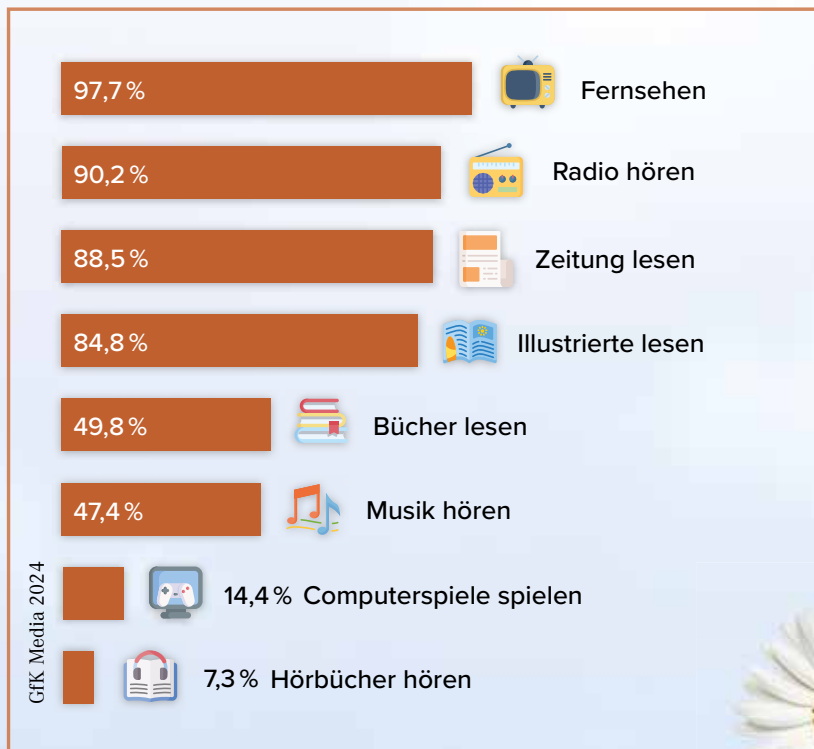
**Stephan Müller**  
Bestattermeister

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

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



# Die beliebtesten Medienaktivitäten 60+



darum, deshalb ärmster Stadtteil	Kosenamen für Oma aktualisierte Software	Abschuss v. Waffen zur Begrüßung	Edle-Gewebeart	Zwangslage
		kleiner Behälter	Zustimmung 21. Buchstabe	
Spielwerk Abkürzung Modell		Technische Hochschule Hals-schmuck	Kennz. Siegen	
Speicherplatz (digital)	zeitnah Backware		er sie ... Angehöriger belgischer Volksgruppe	
			Fragewort alkoholisches Getränk	
Honigwein Kennzeichnung		Zimmer Landtechnik mit Zinken		Tönen eines Körpers
	Begriff Mathematik Wetterlinie			
Verschluss Wasser gefroren				5. Buchstabe Flüssigkeitsmaß
		riesig		
kampfunfähig Verbot		Kfz Kennz. Essen deutsche Endsilbe	Wortteil: neu Wunsch	
		Heilpflanze musikalischer Halbton		
Laufvogel versäumen			Kennz. Darmstadt Abk. siehe oben	
Abk. Rechnung		Ansehen und Würde		

## Lösung

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

# 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](http://www.antiquitaeten-nagel.de)







## Auflösung Heft 03/2024

Die Gewinner des Bilderrätsels  
aus Heft 03/2024 sind:

1. Preis: K. Ryschka aus Dietzenbach
2. Preis: K. Kausch aus Bonn



## 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 das

**WohnGut Parkresidenz  
Bad Honnef GmbH  
Am Spitzenbach 2  
53604 Bad Honnef**

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter des WohnGut 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 des WohnGut Parkresidenz Ihrer Wahl



Original



Fälschung

# 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 des WohnGut Parkresidenz zu verschaffen.

Testen Sie unsere Vorzüge sowie das Ambiente. Schauen Sie sich die Mitarbeiter an und entscheiden Sie, ob Sie sich vorstellen können, hier heimisch zu werden. Ich bin mir sicher, dass Sie sich bei uns sehr schnell wohlfühlen werden. Während Ihres Aufenthaltes stehen wir Ihnen für all Ihre Fragen gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit mit Ihnen!

Ihre Cornelia Lutz



**Parkresidenz Bad Honnef GmbH**

Telefon 02224 18 30

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

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

Bitte senden Sie mir Informationen zum WohnGut Parkresidenz zu.

Bitte rufen Sie mich zwecks Terminvereinbarung an.

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Das Porto übernehmen wir für Sie!



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“!