

# WOHNGUT

---

## *Kurier*

### **Aus dem WohnGut**

Das abwechslungsreiche  
Freizeitangebot in  
unserer Residenz

### **Essen mit Genuss**

Köstliche Desserts

### **Fit & Gesund**

Kurkuma -  
das goldene Gewürz



**WOHNGUT**

Parkresidenz  
Bad Honnef

## Liebe *Leserinnen* und *Leser,*



der Herbst ist eine ganz besondere Zeit des Jahres, die uns mit ihrer Farbenpracht und der frischen Luft verzaubert. Im WohnGut Parkresidenz erleben wir diese Jahreszeit nicht nur als einen Wechsel der Natur, sondern auch als eine Einladung, die schönen Seiten des Lebens im Alter zu genießen.

In dieser Zeit des Wandels möchten wir auf eine wichtige Neuerung zum neuen Jahr hinweisen: Ab Januar 2025 werden wir eine Reservierungsgebühr für Interessenten einführen. Diese Gebühr eröffnet uns die Möglichkeit, die Vielzahl an Interessenten zu sortieren und sicherzustellen, dass nur ernsthafte Anfragen bearbeitet werden. So gewinnen unsere Mitarbeiter mehr Zeit für Sie und Ihre Belange rund um Ihren Einzug in die Parkresidenz.

Wir alle möchten auch in Zukunft, die außergewöhnlichen und vielfältigen Services und Dienstleistungen in allen Bereichen des Hauses weiterhin auf hohem Niveau anbieten. Die Parkresidenz bleibt somit ein außergewöhnlicher Ort für ein gutes Leben im Alter, an dem Gemeinschaft und individuelle Betreuung Hand in Hand gehen.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Herbstzeit! Vergessen Sie nicht, sich regelmäßig Zeit für Licht und frische Luft zu nehmen – sei es bei einem Spaziergang im weitläufigen Park oder bei der Nutzung der Lichttherapie in unserer Physiotherapie. Denn wie ein weiser Spruch sagt: „Die Schönheit des Lebens liegt in den kleinen Momenten, die wir mit Freude erleben.“

Herzlichste Grüße

Cornelia Lutz



# Unsere

## *Themen für Sie*

- 4 *Aus dem WohnGut*
- 14 *Aktuelles*
- 18 *Essen mit Genuss*
- 20 *Fit & Gesund*
- 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:** 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.



## Veranstaltungsrückblick

Die vergangenen Monate in der Parkresidenz waren geprägt von einem abwechslungsreichen Veranstaltungsprogramm. Mit einer sehr gelungenen Mischung aus Mode, Musik, Politik und Geschichte wurden Bewohnern und Gästen zahlreiche Highlights geboten.

Ein besonderes Ereignis war die **Modenschau in Zusammenarbeit mit dem Modehaus Bonita**, bei der unsere Bewohnerinnen selbst in die Rolle der Models schlüpften. Mit Charme und Eleganz präsentierten die Damen die neueste Mode, was für Begeisterung und zahlreiche Applausrunden sorgte.



Für musikalische Glanzpunkte sorgte der studierte Sänger und Diplom-Musiker **Alexandre Zindel**. Die Klänge der Volkszither entführten die Zuhörer in eine Welt voller Melancholie und Harmonie und machten diesen Nachmittag zu einem wahren musikalischen Genuss.

Politisch interessierte Bewohner kamen im **politischen Forum zur Europawahl** voll auf ihre Kosten. Die Experten **Jochen Leyhe** und **Siebo Janssen** gaben informative Einblicke in die Wahlen und die politischen Strukturen Europas.

Ein absoluter Höhepunkt war wie jedes Jahr unsere **Schiffahrt auf dem Rhein**. Bei strahlendem Sonnenschein und mit traumhafter Aussicht auf die malerische Rheinlandschaft konnten die Bewohner entspannte Stunden auf dem Wasser genießen. Die friedliche Atmosphäre, die vorbeiziehenden Burgen und Weinberge und die gesellige Stimmung an Bord machten diese Fahrt zu einem unvergesslichen Ausflug.

Das **Sommervarieté unter der Leitung von Inna Agadjanowa** verzauberte das Publikum mit einer grandiosen Show. Die Darbietungen der Künstler hinterließen begeisterte Gesichter, und die Mischung aus Akrobatik, Tanz und Humor machte diesen Nachmittag zu einem besonderen Erlebnis.



Auch ein **historisch-religiös inspirierter Nachmittag** zog die Gäste in seinen Bann: Kirchenglockengeläut leitete einen musikalisch-literarischen Dialog ein, in dem uns Volker Höh mit Unterstützung von Birte Bornemann ins 16. Jahrhundert und auf die Spuren von **Teresa von Avila** führte. Diese spirituelle Reise war ein besonderer Moment – ein erhebender Nachmittag für die Seele.

Für medizinisch Interessierte bot **Herr Dr. Gernoth von der Brunnenapotheke** einen hochinteressanten Vortrag. In seiner eindrucksvollen Präsentation „Arzneistoffe und ihre Wirkung“ erklärte er anschaulich die Wirkungsweise von Medikamenten und führte die Zuhörer auf eine faszinierende Reise durch den menschlichen Körper.

Musikalisch verwöhnt wurden wir erneut von **Siegfried Udrasala**, der als langjährig geschätzter Pianist in unserer Residenz das Publikum mit einem Klavierkonzert der Extraklasse begeisterte. Mit seiner Virtuosität am Flügel entführte er die Zuhörer in die Welt der klassischen Musik.



Unser Sommerfest war ein weiteres, fröhliches Ereignis, das von beschwingter Musik, Gesang und gemeinschaftlichem Lachen geprägt war. Zu den Klängen unseres beliebten **DJ Herrn Pott** wurde ausgelassen geschunkelt und gesungen. Darüber hinaus begeisterte unser **Residenzchor** mit einem sommerlichen Repertoire, das alle Bewohner begeisterte.

Ein besonderes Highlight war der Besuch der **Opernwerkstatt Bonn**. Das Stück „**Marie Antoinette bittet zum Kaffee**“ versetzte die Bewohner in die prachtvolle Welt des französischen Adels und brachte sowohl Kultur als auch Geschichte auf eindrucksvolle Weise in unsere Residenz.

Wir blicken auf inspirierende, unterhaltsame und gemeinschaftliche Monate zurück und freuen uns bereits auf die kommenden Erlebnisse, die unser Haus weiterhin zu einem Ort machen, an dem Kultur, Austausch und Lebensgenuss Hand in Hand gehen.







## *Wer rastet, der rostet* oder

### Das abwechslungsreiche Freizeitangebot unserer Residenz

Mit unserem vielseitigen Kultur- und Freizeitangebot entfaltet sich ein lebendiges, gemeinschaftliches Leben, das durch inspirierende kulturelle Veranstaltungen, anregende sportliche Betätigung und ein engagiertes Miteinander unserer Bewohner geprägt ist.

Ob bei unseren vielfältigen Schwimm- und Fitnessangeboten oder den sommerlichen Boulespielen – unsere Bewohner wissen die zahlreichen Gelegenheiten, sich fit und aktiv zu halten, in vollen Zügen zu schätzen. So gibt es Bewohner, die sich täglich der sportlichen Herausforderung stellen, entweder die acht Etagen unseres Hauses zu Fuß zu erklimmen oder die majestätische Schönheit des Siebengebirges zu erkunden.

Ein besonderes Merkmal unserer Residenz ist das außerordentliche Engagement unserer Bewohner in der Mitgestaltung ihrer eigenen Freizeit. So werden regelmäßig externe Konzertbesuche für musikbegeisterte Mitbewohner organisiert: von der Beschaffung der Konzertkarten bis zur Buchung der komfortablen An- und Abreise per Taxis. Die Hingabe und organisatorischen Fähigkeiten bereichern das kulturelle Leben unserer Gemeinschaft in ganz besonderer Weise.

Ein weiterer Höhepunkt des sozialen Miteinanders ist der von einer Bewohnerin ins Leben gerufene monatliche Stammtisch. Hier trifft man sich in gemütlicher Atmosphäre, um bei einem edlen Glas Wein oder einem kühlen Bier angelegte Gespräche zu führen, herzlich zu lachen und Pläne für gemeinsame Unternehmungen zu schmieden. Nicht minder geschätzt ist der wöchentliche Bridgeclub, zu dem sich jeden Dienstag Bewohner und Gäste treffen, um diesem klassischen Kartenspiel in kultivierter Runde nachzugehen.

Unsere Residenz bietet zudem Raum für intellektuellen Austausch und persönliche Entfaltung. So teilen unsere Bewohner immer wieder einmal ihr profundes Wissen in spannenden Vorträgen auf unserer Bühne mit anderen interessierten Bewohnern.

Ob bei gemeinsamen Spaziergängen im Park, sportlichen Aktivitäten im Schwimmbad oder vergnüglichen Nachmittagen im Kreise von Freunden – unsere Residenz ist ein Ort, an dem sich Lebensfreude, Kultur und Gemeinschaft in wunderbarer Harmonie vereinen. Das Engagement unserer Bewohner trägt entscheidend dazu bei, dass unsere Residenz ein Ort des gehobenen Genusses, der intellektuellen Anregung und des freudvollen Miteinanders ist.

## Haushalts- und Geschäftsaufösungen | Fr. Uelner

Sie können nicht alles mitnehmen... Team-Aufräumer berät Sie gerne.

Ich rechne Wertgegenstände an und ermittle aus den Kosten, die aus der Dienstleistung und den Entsorgungskosten entstehen und den Gegenständen die noch angerechnet worden sind, direkt vor Ort einen Festpreis aus, der die gesamten Kosten beinhaltet.

Unser Team steht Ihnen nach Ihrem Wohnungswechsel kompetent und feinfühlig zur Seite.

Sie ziehen in Ihre neue Wohnung, wir kümmern uns um das uns anvertraute Objekt und übergeben besenrein inkl. kleiner Demontagen.

Wir freuen uns auf Ihre Auftragsvergabe an uns.



### Haushalts- und Geschäftsaufösungen

Susan Uelner

Alte Poststraße 15

53639 Königswinter-Stieldorf

Telefon 02244 6435

sujupp@gmx.de

Diskret und individuell  
beantworten wir Ihre  
Fragen bei einem  
kostenlosen  
Beratungsgespräch.

## Lichttherapie – Licht ist Leben

Da ist sie schon wieder: die dunkle Jahreszeit. Nach einer wahrlich monatelang anhaltenden Schönwetterperiode folgen Herbst und Winter mit kalten, nassen und bedeckten Tagen.

Gerade in dieser dunklen Jahreszeit klagen viele Menschen über Gemütsschwankungen und depressive Gefühle. Meist fühlen sich die Betroffenen schlapp. Das Ergebnis: Man zieht sich vermehrt in die eigenen vier Wände zurück.

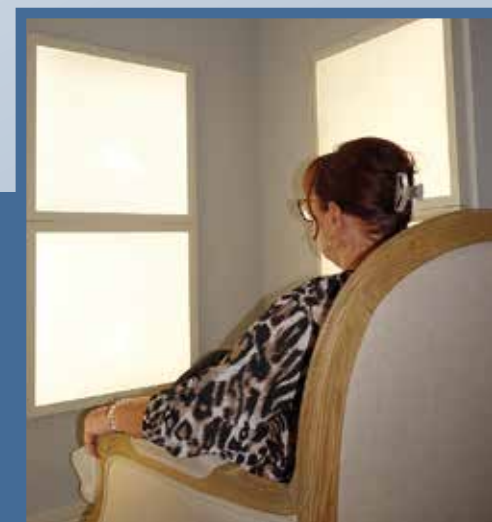
Da Licht und Sonnenlicht das Zusammenspiel der körpereigenen Hormone Melatonin (Schlafhormon) und Serotonin (Glückshormon) steuern und mit künstlichem Licht der Serotoninspiegel steigt, hellt sich die Stimmung der Betroffenen nach einigen Lichttherapie-Behandlungen im wahrsten Sinne des Wortes wieder auf.

Bei einer Lichttherapie mit sehr hellem Kunstlicht wird von einer Leuchte, vor der die Betroffenen / Patienten sitzen, 10.000 Lux helles Licht ausgestrahlt. Im Vergleich hierzu strahlt eine normale Zimmerbeleuchtung nur eine Helligkeit zwischen 300 und 500 Lux aus.

Die Parkresidenz Bad Honnef bietet in den Räumen der Physiotherapie diese effektive Lichttherapie an. Mehrmals 30 Minuten in der Woche sind eine gute Empfehlung, um das Gemüt in Schwung zu bringen und die Tage wieder aktiver erleben zu können.

**Unser Angebot für Sie:  
30 Minuten Lichttherapie für 10,00 €**

Terminvereinbarung unter:  
Physiotherapie Frau Caren Gäb  
Telefon: 02224 183-0  
E-Mail: caren.gaeb@wohngut.de





# Geschenkgutscheine:

## Ein ideales Präsent für unsere Bewohner und Angehörigen

In der Parkresidenz Bad Honnef bieten wir unseren Bewohnern und deren Angehörigen eine wunderbare Möglichkeit, Freude zu schenken: unsere Geschenkgutscheine! Diese vielseitigen Gutscheine sind nicht nur ein kreatives Geschenk, sondern auch eine wunderbare Möglichkeit, gemeinsame Zeit zu verbringen und Wohlbefinden zu fördern.

### *Vielseitige Gutscheine für jeden Geschmack*

Ob für den hauseigenen Friseur, unser einladendes Restaurant oder unsere hochqualifizierte Physiotherapie – die Gutscheine sind in verschiedenen Varianten erhältlich. Der Besuch unseres Friseursalons lässt nicht nur die Haare erstrahlen, sondern sorgt auch für ein Gefühl von Frische und Selbstbewusstsein. Ein Gutschein für unser Restaurant ermöglicht es, gemeinsam einen gemütlichen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen oder ein entspanntes Abendessen zu genießen.

### *Lichttherapie für mehr Elan*

Besonders in der trüben Herbstzeit ist es wichtig, den Körper in Schwung zu bringen. Unsere Lichttherapie bietet hier eine hervorragende Möglichkeit, die Stimmung aufzuhellen und das Wohlbefinden zu steigern. Ein Gutschein für eine Sitzung ist dabei ein wertvoller Impuls, den grauen Alltag hinter sich zu lassen und neue Energie zu tanken.

### *Ein Geschenk, das Freude bereitet*

Geschenkgutscheine sind eine hervorragende Möglichkeit, den lieben Angehörigen eine Freude zu bereiten. Ob als Überraschung oder kleines Dankeschön – mit einem Gutschein schenken Sie nicht nur ein Erlebnis, sondern auch die Möglichkeit, die zahlreichen Angebote unserer Residenz kennenzulernen.

### *So einfach kommen Sie zu Ihrem Gutschein*

Interessierte können sich jederzeit an unserer Rezeption melden. Unsere Mitarbeiter stehen Ihnen gerne zur Verfügung, um die passenden Gutscheine auszusuchen und alle Fragen zu beantworten.

Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihren Angehörigen und Freunden eine besondere Freude zu machen! Ein Gutschein aus unserer Seniorenresidenz ist nicht nur ein Geschenk, sondern auch eine Einladung, die gemeinsame Zeit in vollen Zügen zu genießen.

Wir freuen uns darauf, Ihnen und Ihren Lieben unvergessliche Momente zu bereiten!







## Reservierungsgebühr zum neuen Jahr

Schweren Herzens und nach Prüfung verschiedener Möglichkeiten werden wir ab dem 01.01.2025 im WohnGut Parkresidenz eine Reservierungsgebühr für die Aufnahme in unsere Interessentenliste erheben. Einige von Ihnen erinnern sich, dass es eine ähnliche Vormerkungsgebühr bereits vor vielen Jahren gab, die dann wieder eingestellt wurde.

In den letzten fünf Jahren ist es jedoch zu einem erheblichen Anstieg an Interessenten gekommen. Die Verwaltung der immer größeren Zahl an Interessenten ist zunehmend unübersichtlich geworden. Insbesondere kommt es zu zahlreichen unverbindlichen Anfragen sowie Anfragen zum Wohnen mit Service, die, bei bereits vorhandener umfangreichere Pflegeversorgung, deutlich zu spät eingehen. Dies erschwert es uns, unseren ernsthaften Interessenten die notwendige Aufmerksamkeit und bestmögliche Betreuung zu bieten.

Zudem sind sämtliche Kosten für die Erstellung und den Versand von Informationsunterlagen wie dem WohnGut-Kurier, Broschüren, Flyern etc. gestiegen. Aus diesen Gründen haben wir uns entschieden, erneut eine Reservierungsgebühr einzuführen, wie es auch in vergleichbaren Häusern längst üblich ist.

Die Reservierungsgebühr von jährlich 80,00 € wird bei ernsthaftem Interesse einmal jährlich per SEPA-Mandat eingezogen. Natürlich endet diese Vereinbarung auf Wunsch, bei Ableben oder nach 10 Jahren.

Alle bereits vorhandenen Interessenten werden wir entsprechend unserer Interessentenliste in den kommenden Wochen persönlich kontaktieren. Natürlich haben Sie jederzeit die Möglichkeit, sich auf unserer Internetseite über die Parkresidenz zu informieren.

Wir möchten Ihnen beim Einzug ins WohnGut Parkresidenz die bestmögliche Qualität bieten und Ihre Erwartungen erfüllen. Wir freuen uns darauf, Ihnen einen reibungslosen Wechsel aus Ihrem alten Zuhause in ein neues Zuhause im WohnGut Parkresidenz anbieten zu können.

### Folgende bisher für Sie kostenfreie Leistungen werden in dieser Gebühr enthalten sein:

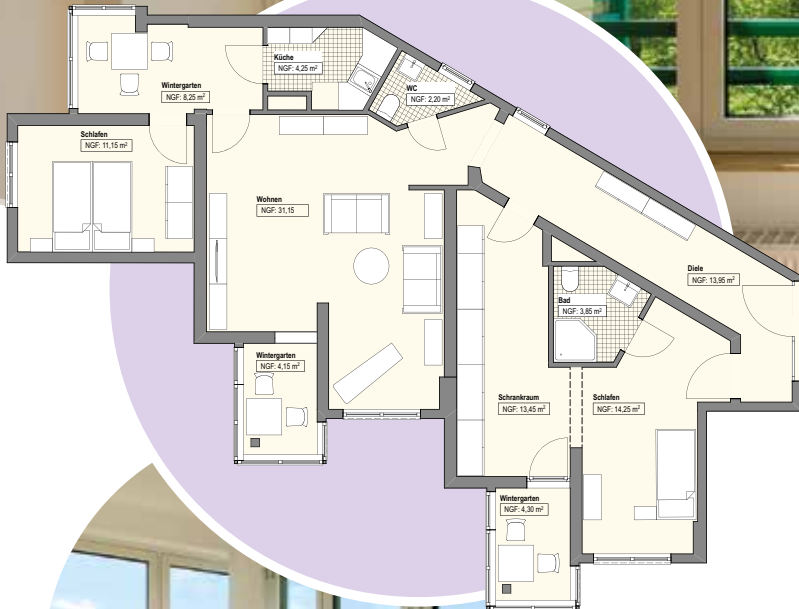
- Aufnahme in den Kundenstamm
- Unbegrenzte, individuelle Wohnungsangebote\*
- 3x jährlich Zusendung des WohnGut-Kuriers
- 4x jährlich Zusendung des Veranstaltungsprogramms per E-Mail
- Zusendung und Nutzung der Residenzkarte
- Kostenloser Eintritt bei öffentlichen Veranstaltungen, die auch für Bewohner kostenfrei sind
- Engmaschige Betreuung durch unsere erstklassigen Mitarbeiter vor dem Einzug
- Vermittlung von Kooperationspartnern

\* ohne Einzugsgarantie

Aus dem WohnGut

# Exklusives, großzügiges Wohnen

aktuell  
verfügbar



## 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:

- Wohnzimmer mit Essbereich
- 2 Schlafzimmer
- Separate Küche
- 2 Wintergärten
- Barrierefreies Bad mit Dusche
- Gäste-WC
- Kellerraum
- Echtholzparkettboden
- Notrufanlage | Telefon
- Kabel-Anschluss
- Gas-Zentralheizung
- Klimagerät

Helle, barrierefreie  
3-Raum-Wohnung, ca. 110 m<sup>2</sup>,  
Wohnung: Typ XII

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



## Auffrischungskurs in Erster Hilfe

Ende September fand für Mitarbeiter ein wichtiger Auffrischungskurs in Erster Hilfe statt. Dieser Kurs bot eine wertvolle Gelegenheit, das Wissen über lebensrettende Maßnahmen aufzufrischen und die Sicherheit im Notfall zu erhöhen.

Die Schulung wurde von einer Referentin des Malteser Hilfsdienstes geleitet. Ihr Fachwissen und ihre praxisnahe Herangehensweise sorgten dafür, dass die Mitarbeiter nicht nur theoretische Kenntnisse, sondern auch praktische Fähigkeiten erwarben. Die Teilnehmer berichteten, dass die Übungen zur Seitenlage und die Wiederholung der Herz-Lungen-Massage besonders hilfreich waren. Diese praktischen Übungen sorgten für mehr Sicherheit und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, im Notfall effektiv handeln zu können.



Insgesamt war der Auffrischungskurs ein voller Erfolg und ein wichtiger Schritt, um die Sicherheit und das Wohlbefinden aller Bewohner und Mitarbeiter zu gewährleisten. Die Teilnehmer gingen mit einem gestärkten Gefühl der Verantwortung und einem größeren Selbstbewusstsein nach Hause – bereit, im Ernstfall zu helfen.

## Verabschiedung einer treuen Mitarbeiterin

Nach sieben Jahren engagierter Tätigkeit wurde unsere Mitarbeiterin Frau Katharina Rukaber in ihren wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Frau Rukaber war seit 2017 als Reinigungskraft in unserer Seniorenresidenz tätig und hat in dieser Zeit für makellose Sauberkeit gesorgt. Ihre Fürsorglichkeit und ihr Engagement wurden von allen geschätzt, und sie hat maßgeblich zur angenehmen Atmosphäre beigetragen, die unser Haus auszeichnet.

In einer gemütlichen Runde mit einem Glas Sekt und einem liebevoll gebackenen Kuchen wurde Frau Rukaber von ihren Kolleginnen und Kollegen verabschiedet. Geschäftsführung und Team bedankten sich mit warmen Worten und einem kleinen Präsent für ihren Einsatz und ihre Loyalität. Auch einige Bewohner ließen es sich nicht nehmen, persönlich Abschied zu nehmen und ihre Dankbarkeit auszudrücken.



Der gesamte Mitarbeiterkreis und die Bewohner unserer Residenz wünschen Frau Rukaber viel Glück, Gesundheit und Freude für ihren neuen Lebensabschnitt. Sie wird uns als zuverlässige Kraft und als Mensch sehr fehlen, bleibt uns aber in bester Erinnerung.

# 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

**Freitag, 29. November 2024, 15.30 Uhr**  
**Klavierkonzert „Russische Märchen“**

Die Pianistin Tamara Shpiljuk begeistert mit Werken von Tschaikowsky bis Skrjabin.

Eintritt für Bewohner kostenfrei/für Gäste 5,00 €



**Donnerstag, 12. Dezember 2024**  
**Panflötenkonzert mit David Döring**

Lauschen Sie den sanften Klängen der Panflöte und erleben Sie weihnachtliche Melodien, die Herz und Seele berühren.

Eintritt für Bewohner kostenfrei/für Gäste 5,00 €

**Donnerstag, 02. Januar 2025**  
**Vortrag: Die Raunächte**

Woher kommen die traditionellen Brauchtümer am Jahresende? Eindrucksvoll erzählt Frau Eva-Maria Gerstkamp über die geheimnisvolle Zeit der Raunächte und über zahlreich überliefertes Brauchtum aus der Zeit der Kelten und Germanen, das heute noch bei uns lebendig ist.

Eintritt für Bewohner kostenfrei/für Gäste 5,00 €

**Dienstag, 14. Januar 2025, 18.30 Uhr**  
**Neujahrskonzert mit dem Streichquartett „Konzertino“**

Begrüßen Sie das neue Jahr mit einem ganz besonderen musikalischen Programm. Das Streichquartett „Konzertino“ – exzellente Solisten mit Erfahrungen aus internationalen Orchestern – entführt Sie in die Welt der Wiener Klassik.

Eintritt für Bewohner 20,00 €/für Gäste 25,00 €

**Wir bitten um Anmeldung zu den Veranstaltungen unter 02224 183-0.**

## 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



## *Und das nicht nur zur Weihnachtszeit:* Warum wir Rituale brauchen

*Der tägliche Morgenkaffee, der wöchentliche Spieleabend, ein Kuss zum Abschied: Rituale gehören zur Natur des Menschen und geben dem Leben Struktur. Warum man sich auf sie verlassen kann und was sie bewirken, lesen Sie selbst!*

Menschen brauchen Rituale. Sie sind so alt wie die Menschheit selbst. Archäologische Funde zeigen, dass es schon vor über 100.000 Jahren Bestattungs- und Opferrituale gab. Die Menschen versuchten damit Dinge, die sie sich nicht erklären konnten, begreifbar zu machen. Seitdem existieren Rituale in jeder Kultur.

Der Begriff Ritual bezeichnet eine definierte, wiederholbare Handlung mit hohem Symbolgehalt. Es sind Gewohnheiten, die zu einem bestimmten Zeitpunkt und immer nach dem gleichen Muster ablaufen. Seien es die großen religiösen Feste wie Weihnachten oder Ostern, oder auch die vielen kleinen Rituale, die unser alltägliches Leben erfüllen – manchmal bewusst, häufig unbewusst. Wenn man so will, ist ein ganzes Menschenleben von sich wiederholenden Handlungen geprägt, die mehr oder weniger zelebriert werden. Was Rituale so stabil macht: Anders als bloße Routine oder Gewohnheiten haben Rituale immer einen emotionalen Wert und sind mit einer tieferen Bedeutung verbunden. In den letzten Jahren haben sich die Formen des Zusammenlebens stark verändert. Was sich allerdings nicht verändert hat, ist der Wunsch nach verlässlichen und vertrauensvollen Strukturen in unserem Alltag. Rituale helfen uns, diesen zu erfüllen.

### *Rituale stiften Gemeinschaft*

Rituale geben Halt und sind feste Ankerpunkte, denn sie besitzen eine gemeinschaftsstiftende Wirkung. Sie schaffen ein Zusammengehörigkeitsgefühl und vermitteln Identität. Man kann sich als Teil des Ganzen fühlen, wenn man in einem Verein oder in der Familie an einem Treffen teilnimmt. Es stärkt das Wirgefühl und gleichzeitig kann man sich von anderen abgrenzen. Neue Rituale entwickeln sich oftmals in Gruppen. Man denke nur an die Fans, die während eines Fußballspiels in vielfältiger Form den gemeinsamen Stolz ausdrücken.





### *Rituale geben Sicherheit*

Unvorhersehbare und neue Erfahrungen können verunsichern und überfordern. In diesen stressigen Situationen schaffen Rituale einen Rahmen, der Halt und Sicherheit gibt. Sie stehen für die Dauer im Wandel und bedeuten Heimat. Dinge, die immer wieder gleich ausgeführt werden, müssen nicht jedes Mal neu ausgehandelt werden. Den Ritualen ist eigen, dass sie ohne viele Worte für sich sprechen und zum Ausdruck bringen, was mit Worten schwer auszudrücken ist. Ein Ritual richtet sich nämlich nicht nur an meinen Verstand, sondern spricht auch meine Gefühle an. Auf Rituale kann man sich einfach verlassen, weil man sie sehr gut kennt.

### *Rituale markieren Übergänge*

Rituale helfen dabei, mit Vergangenen abzuschließen und sich für einen neuen Lebensabschnitt zu öffnen. Wenn Max in die Schule kommt, wird er eine große Schultüte erhalten, die er kaum festhalten kann. Er wird Abschlussfahrten erleben, feierlich an einer Universität immatrikuliert oder in einer festlichen Zeremonie als Geselle freigesprochen. Vermutlich wird er jedes Mal, wenn er an einen neuen Arbeitsplatz kommt, seinen Einstand geben. Und wenn er im Laufe des Lebens geliebte Menschen verliert, wird er für den vorherbestimmten Ablauf einer Trauerfeier mit ihren heilsamen Abschiedsritualen dankbar sein. Übergangsrituale helfen dabei, wenn es um den Wechsel von einer Lebensphase in die nächste geht.

### *Rituale können sich ändern*

Dass Rituale eine Zeit lang verbinden und dann infrage gestellt werden, hat damit zu tun, dass sie keineswegs nur starr sind, sondern lebendige Ereignisse darstellen, in denen sich eine Gemeinschaft immer wieder neu findet. Manchmal muss man an Ritualen rütteln, um zu merken, dass es nicht ohne sie geht. Die bekannte Aussage: „Das haben wir immer so gemacht!“ sollte nicht in Stein gemeißelt sein.



### *Welche Bedeutungen haben Rituale im Alter?*

Mit dem Ausscheiden aus dem Berufsleben und dem Heranwachsen der Kinder verlieren ältere Menschen häufig den Tagesrhythmus, der vorher durch Arbeit oder familiäre Verpflichtungen vorgegeben war. Feste Rituale können hier eine neue Struktur geben und helfen, den Tag zu gliedern. Da sie vorhersehbar sind und regelmäßig stattfinden, vermitteln sie ein Gefühl der Sicherheit und des Vertrauens in die eigene Umgebung, was insbesondere im höheren Alter von Bedeutung ist, wenn sich andere Lebensumstände unsicher anfühlen.

Rituale können als Brücke zwischen den Generationen dienen. Sie sind oft Träger von Familiengeschichten und Traditionen, die ältere Menschen an jüngere weitergeben möchten, was das Gefühl der Kontinuität und Zugehörigkeit stärkt. Außerdem bieten Rituale Orientierung und haben eine beruhigende Wirkung. So erinnern sich besonders ältere Menschen beim Geburtstagsständchen an vergangene Geburtstage mit der Familie und fühlen sich dadurch ein Stück weit mehr zu Hause.





### *Alle Jahre wieder: Rituale zur Weihnachtszeit*

Kein anderer Monat ist so stark durch Rituale und Bräuche geprägt wie der Dezember. Wenn die Familie zusammenkommt, die Geschenke unter dem geschmückten Tannenbaum liegen, der Geruch des Festtagsessens das Haus durchströmt, das Glöckchen zur Bescherung bimmelt und Geschichten aus vergangenen Zeiten die Runde machen, ist das ein Hochamt des Zusammenseins.

In der Weihnachtszeit hat jede Familie ihre eigenen Rituale. Oft werden sie von Generation zu Generation weitergegeben, und man freut sich jedes Jahr aufs Neue darauf. Das Schöne daran ist, dass nicht nur die Feiertage selbst, sondern schon die Zeit davor gute Möglichkeiten bietet, Vorfreude aufkommen zu lassen: Gemeinsam musizieren, Kuchen und Kekse backen, die Wohnung oder das Haus festlich schmücken – diese Rituale sind besonders einprägsam und sprechen alle Sinne an.

Warum sind Rituale im Leben so wichtig? Weil sie für das Bewährte, Vertraute und Bekannte stehen. Sie geben dem Leben Struktur, schenken Geborgenheit und stärken das Ich- bzw. Wirgefühl. Sie sind etwas, das uns sehr lieb werden kann – und darauf freut man sich gerne. Indem wir sie wiederholen, wirken sie sich positiv auf die psychische Gesundheit und die Lebensfreude aus.

Setzen Sie also auf Rituale als Ankerpunkte in Ihrem Leben. Sie sind echte Kraftspender für den Alltag!

### *Beispiele für Rituale*

- **Begrüßungsrituale:** Man begrüßt einander durch Handschlag oder eine Umarmung mit angedeutetem Wangenkuss. Hier findet etwas statt, was wertschätzend ist und Gemeinschaft stiftet. Rituelles Handeln ist immer körperbezogenes, kommunikatives und soziales Handeln.
- **Schlafrituale:** Diese Rituale können sehr individuell sein und nach persönlichen Vorlieben variieren. Ob das Lesen eines Buches, ein warmer Schlummertrunk oder feste Schlafenszeiten, wichtig ist, dass diese Rituale dazu beitragen, Körper und Geist in Einklang zu bringen und so die Qualität des Schlafes verbessern.
- **Morgenrituale:** Der Kaffee am Morgen und dabei die Zeitung lesen, das kann ein schönes und beruhigendes Ritual sein, um den neuen Tag zu begrüßen.
- **Geburtstagsrituale:** Eine schöne Geste ist es, an Geburtstagen zusammenzukommen, ein Ständchen zu singen und den Jubilar gemeinsam zu feiern.
- **Religiöse Rituale:** Ostern, Weihnachten, Pfingsten – religiöse Rituale und Feierlichkeiten gibt es viele. Der gemeinsame Adventskaffee, der Besuch eines Gottesdienstes oder das Aufstellen einer Krippe gehören für viele einfach dazu, auch wenn sie sonst nicht gläubig sind.
- **Abschiedsrituale:** Auch in traurigen Situationen können Rituale helfen. Das gemeinsame Abschiednehmen ermöglicht es, Trauer auszudrücken und bietet einen sicheren Rahmen, in dem Emotionen geteilt und erfahren werden können.



# Kurkuma – das goldene Gewürz

*Liebhaber der indischen Küche kennen Kurkuma als wichtige Zutat im Curry. Doch das Gewürz kann mehr, als nur Speisen eine gelbe Farbe zu verleihen. Wir stellen die Heilpflanze und ihre Wirkung auf die Gesundheit vor.*

Kurkuma – auch bekannt als Gelbwurz oder indischer Safran – ist eine Pflanze aus der Familie der Ingwergewächse. Sie gilt als eine der wichtigsten Gewürze in Indien und hat in den letzten Jahren auch in der westlichen Welt an Beliebtheit gewonnen. In der traditionellen Heilkunst Ayurveda rechnet man Kurkuma zu den sogenannten „heißen Gewürzen“, denen eine reinigende, Energiespendende Wirkung nachgesagt wird. Kurkuma besitzt eine intensive gelbe Farbe und einen milden, erdigen Geschmack. Für die Farbe ist der Farbstoff Curcumin verantwortlich.

## *Kurkuma als Heilpflanze*

Traditionell wird Kurkuma eingesetzt, um Verdauungsbeschwerden zu lindern. Durch die gesteigerte Gallenproduktion soll auch die Fettverdauung unterstützt werden. Eine weitere herausragende Eigenschaft liegt in der entzündungshemmenden Wirkung. Bereits in frühen Studien hat sich gezeigt, dass Curcumin – der natürliche Wirkstoff der Heilpflanze – antibakterielle und antioxidative Eigenschaften besitzt. Dies könnte der Grund dafür sein, warum in Indien, einem Land, in dem Kurkuma fester Bestandteil der Ernährung ist, weniger Menschen an Alzheimer erkranken und mehr Senioren eine bessere geistige Leistungsfähigkeit aufweisen. Sie erhalten frische Kurkuma-Rhizome in gut sortierten Lebensmittelläden. Verzichten Sie jedoch auf Curcumin-Extrakte in Form von Pulver oder Kapseln, da bei diesen – nach Einschätzung der Verbraucherzentralen – oftmals Zulassungen und Wirknachweise fehlen.

## *Rezept für Goldene Milch*

Goldene Milch – auch Kurkuma-Latte genannt – ist ein würziges Getränk, das besonders in der kalten Jahreszeit die Abwehrkräfte stärken soll. Dazu einfach eine Tasse Milch (350 ml) mit einem daumengroßen Stück geriebenen Kurkuma erwärmen und je nach Geschmack mit Ingwer, Zimt oder Honig verfeinern. Durch ein Sieb abgießen, warm genießen und sich wohlfühlen.



## Das Beste kommt zum Schluss

*Der Nachtisch ist die Krönung jedes leckeren Menüs. Vor allem zu den Feiertagen am Ende des Jahres spielt das Dessert eine wichtige Rolle. Soll es lieber etwas Fruchtiges, Schokoladiges oder Weihnachtliches sein? Wir servieren Ihnen vier köstliche Ideen zum süßen Finale.*

### Lebkuchen-Tiramisu

Zutaten für 4 Portionen

#### Für die Creme:

300 g Mascarpone  
300 g Quark (20 %)  
1 TL Lebkuchengewürz  
60 g Puderzucker

#### Zum Schichten und Dekorieren:

300 g Schokoladen-Lebkuchen  
ca. 100 ml Kirschsafte  
Dominosteine  
Kirschen

Quark mit Mascarpone, Lebkuchengewürz und Puderzucker glattrühren. Die Schoko-Lebkuchen mit den Fingern zerbröseln. Etwa ein Drittel der Brösel auf 4 Gläser (ca. 250 ml) verteilen. Mit Kirschsafte beträufeln.

Darauf eine Schicht Creme geben. Mit einem weiteren Drittel der Lebkuchenbrösel bedecken.

Diese wieder mit etwas Saft beträufeln (ca. 1 EL je Glas). Die übrige Creme als oberste Schicht auf die Gläser verteilen. Das Dessert für mindestens 1 Stunde kühlstellen und durchziehen lassen.

Tiramisu mit den restlichen Lebkuchenbröseln, Dominosteinen und Kirschen dekorieren.

### Vegane Mousse au Chocolat



Zutaten für 4 Portionen

250 g Seidentofu  
150 g vegane  
Zartbitterschokolade  
1 EL Rum  
1 Päckchen Vanillezucker  
etwas Zucker  
evtl. Kokosraspeln oder  
Obst zum Garnieren

Den Tofu im Mixer sehr gut pürieren. Die Schokolade in einem Topf schmelzen, mit den restlichen Zutaten zum Tofu geben und nochmal gut mixen.

Die Mousse in eine große Schüssel oder Dessertschüsseln füllen und in den Kühlschrank stellen. Danach nach Geschmack dekorieren.



# Marzipan-Traum

## Zutaten für 4 Portionen

500 ml Milch  
160 g Marzipanrohmasse,  
klein gewürfelt  
30 g Mohn  
6 cl Amaretto  
2 EL Zucker  
1 Pk Vanillezucker  
1 Pk Vanille-Puddingpulver

Für die Fruchtsoße:  
200 g Beeren,  
z. B. Waldfrucht-Mix (TK)  
50 g Puderzucker  
1 Pk Vanillezucker  
Mark einer Vanilleschote  
Fruchtlikör, z. B. Cassis

Das gewürfelte Marzipan mit ca. 100 ml Milch und 6 cl Amaretto in einem Topf unter Rühren erwärmen, bis es sich fast voll-



ständig gelöst hat. Nebenbei das Puddingpulver mit dem Zucker und etwas Milch (ca. 6 - 7 EL) anrühren. Wenn sich das Marzipan im Topf fast vollständig gelöst hat, die restliche Milch hinzugeben und erhitzen.

Das angerührte Puddingpulver mit Vanillezucker und Mohn zugeben und unter ständigem Rühren aufkochen, bis die typische

Pudding-Konsistenz erreicht ist. Das Ganze in Dessertschälchen füllen und abkühlen lassen.

Für die Fruchtsoße die Beeren pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Puderzucker, Vanillezucker, Vanille und etwas Likör abschmecken. Später entweder über dem erkalteten Pudding verteilen oder extra dazu reichen.



# Bratapfel mit Vanillesoße

## Zutaten für 4 Portionen

4 säuerliche Äpfel,  
z. B. Boskop  
250 ml Milch (3,5 % Fett)  
75 g gehobelte Mandeln  
50 g Marzipanrohmasse  
20 g Butter  
3 Eigelb  
3 TL Rosinen  
3 EL Ahornsirup  
1 Vanilleschote  
1 TL Speisestärke  
1 Msp. Zimt

Äpfel waschen und im Ganzen der Länge nach mit einem Apfelausstecher entkernen.

Für die Füllung: Die Hälfte der Mandeln mit Rosinen, 1 EL Ahornsirup und Zimt mischen, Marzipanrohmasse fein hacken und untermengen. Äpfel damit füllen und in eine Auflaufform setzen. Mit den restlichen Mandeln bestreuen. Butterstückchen darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) 30 bis 40 Minuten backen.

Inzwischen für die Vanillesoße 3 bis 4 EL Milch mit etwas Speisestärke verrühren. Die Vanilleschote längs halbieren, Vanillemark mit einem Messer herauskratzen und beides in der restlichen Milch aufkochen. Vom Herd nehmen.

Restliche Speisestärke mit Eigelb und beiseite gestellter Milch verquirlen, in die Vanillemilch einrühren und unter Rühren erhitzen, bis die Vanillesoße sämig wird. Mit restlichem Ahornsirup abschmecken, etwas abkühlen lassen und gelegentlich umrühren.

Bratäpfel aus dem Backofen herausnehmen, auf Tellern anrichten und mit der lauwarmen Vanillesauce servieren.



# Nahrungsergänzungsmittel – wichtig für gesundes Altern?



*Fast jeder greift im Laufe seines Lebens auf das eine oder andere Nahrungsergänzungsmittel zurück. Doch sind diese „Supplements“ wirklich sinnvoll und dazu geeignet, einen Mangel auszugleichen?*

Für die meisten Menschen ist es kein Problem, ihren Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen oder Spurenelementen zu decken. Im Prinzip zieht sich unser Organismus alles, was benötigt wird, aus der täglichen Nahrung und scheidet Überschüssiges aus. Doch ab Mitte 60 fällt es vielen Senioren zunehmend schwerer, sich ausgewogen zu ernähren. Die Gründe dafür sind vielfältig:

- Im Laufe des Lebens verändert sich der Körper und die Muskeln bauen ab.
- Die Beweglichkeit ist eingeschränkt und somit lassen Appetit und Durstgefühl nach.
- Häufig schwinden die Sinne, sodass es zu einem veränderten Kau-, Geschmacks- und Geruchsempfinden kommen kann.
- Weitere Gründe, die einen Mangel verursachen, können auch altersbedingte Krankheiten sowie die langfristige Einnahme von Medikamenten sein.

Diese signifikanten Einschränkungen sorgen dafür, dass es zu einer Unterversorgung mit wichtigen Nährstoffen kommen kann, die für die Versorgung älterer Menschen von besonderer Relevanz sind, wie zum Beispiel:

## **Vitamin D**

Das Sonnenvitamin spielt eine wichtige Rolle für die allgemeine Gesundheit und erfüllt lebenswichtige Funktionen im Körper. Es trägt entscheidend zum Knochenaufbau bei und wirkt sich positiv auf Abwehrkräfte, Immunsystem und Psyche aus.

## **Vitamin B12**

Ein Vitamin B12-Mangel kommt sehr häufig vor. Die Fähigkeit zur Aufnahme von B12 aus der Nahrung kann jedoch durch altersbedingte Veränderungen im Magen-Darm-Trakt beeinträchtigt sein. Wer gewisse Vorerkrankungen aufweist, hat ein erhöhtes Risiko für einen Mangel.



## Magnesium

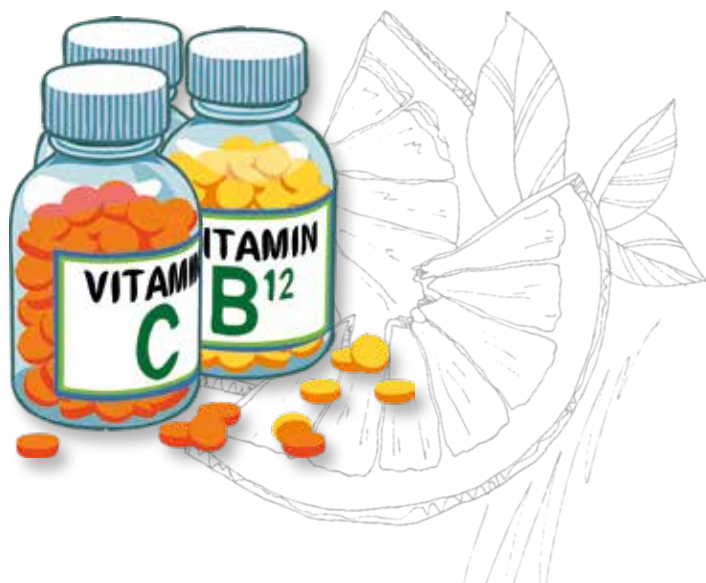
Dieser Mineralstoff spielt eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung normaler Muskelkontraktionen und reduziert Muskelkrämpfe bzw. -schwäche. Magnesium hat Einfluss auf das Nervensystem und trägt zur Erhaltung der psychischen Gesundheit bei.

## Folsäure

Das wasserlösliche Vitamin sorgt für die Senkung des Homocysteinspiegels im Blut. Hohe Homocysteinwerte stehen in Zusammenhang mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Darüber hinaus spielt Folsäure eine zentrale Rolle bei der Zellteilung und der Regeneration von Geweben, was für das Heilungsvermögen im Alter besonders wichtig ist.

## Faktor Ernährung

Eine einseitige Ernährung ist genauso ungünstig wie zu wenig Nahrung. Denn so kommt es langfristig zu einer Mangelernährung. Senioren sollten Lebensmittel verzehren, die viele wichtige Nährstoffe enthalten und zugleich kalorienarm sind. Das trifft auf Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, fettarme Milch und Milchprodukte zu. Eier, Fleisch und Wurstwaren sollten nur in Maßen auf dem Speiseplan stehen, ebenso wie fettige, zuckerhaltige und stark gesalzene Lebensmittel. Die Mengen und Portionsgrößen sollten insgesamt reduziert und auf fünf kleinere Mahlzeiten pro Tag verkleinert werden. Ausreichendes Trinken von mindestens 1,5 Litern pro Tag wird ebenfalls empfohlen. Auch regelmäßige Bewegung an der frischen Luft ist eine geeignete Maßnahme, um einer Unterversorgung vorzubeugen. So geben Senioren ihrer Haut die Chance, genügend Vitamin D auszubilden, und auch der Muskelabbau wird verlangsamt.



Rein rechtlich  
sind Nahrungsergänzungsmittel  
keine Medikamente, sondern  
Lebensmittel. Dieser Unterschied ist  
wichtig, denn damit unterliegen die  
Stoffe keiner Zulassungspflicht.  
Für ihre Sicherheit ist allein der  
Hersteller verantwortlich. Es gibt  
damit auch praktisch keine behörd-  
liche Kontrolle der Inhaltsstoffe  
und ihrer Wirkung.



## Nahrungsergänzungsmittel - ja oder nein?

Eine ausgewogene Ernährung ist in der Regel der beste Weg, um sicherzustellen, dass alle Nährstoffanforderungen erfüllt werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten, wie der Name schon sagt, nur als Ergänzung und nicht als Ersatz für eine gesunde Ernährung dienen. Sie sind sinnvoll, wenn es einen tatsächlichen Mangel auszugleichen gibt. Grundsätzlich gilt: Nahrungsergänzungsmittel sollten nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt eingenommen werden. Dieser kann feststellen, ob ein Mangel vorliegt, welche Dosierungen sicher und wirksam sind, und wie man mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten vermeiden kann.

**Jo Eckardt**  
**Doch die Liebe bleibt**  
ISBN 978-3-95803-576-8  
**Verlag: Scorpio**  
**18,00 Euro**



## *Doch die Liebe bleibt*

Wenn man einen geliebten Menschen verliert, ist die Trauer oft überwältigend. Auch wenn es nach einer Weile heißt „Schau nach vorne“, hilft das in keiner Weise. Denn das Gefühl, dass der geliebte Mensch in der Erinnerung weiterlebt, lindert den eigenen Schmerz. Genau an dieser Stelle setzt Jo Eckardts Buch an. Dieses wunderschön gestaltete Trauertagebuch soll Ihnen helfen, die Beziehung zu der oder dem Verstorbenen fortzuführen. Die Anregungen sollen dazu inspirieren, Ihre Gefühle zu sortieren und bilden einen heilsamen Pfad durch die schwere Zeit.

**Clare Pooley**  
**Wie man würdelos altert**  
ISBN 978-3-442-20666-7  
**Verlag: Goldmann**  
**17,00 Euro**

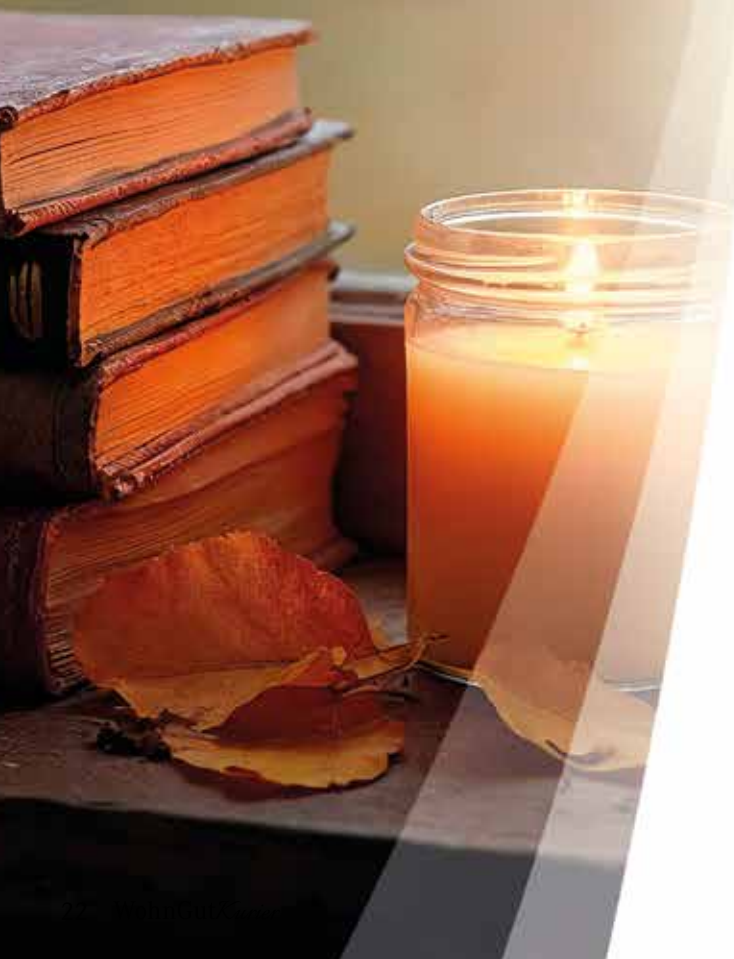


## *Wie man würdelos altert*

Daphne weiß, das Alter ist nur eine Zahl. Doch an ihrem 70. Geburtstag spürt sie, dass ihrem Leben etwas fehlt: Freunde. Kurz entschlossen tritt sie einem Seniorenclub bei. Aber Tee trinken und über alte Zeiten plaudern, ist nichts für sie. Zum Glück sehen die anderen Mitglieder das ähnlich, darunter ein erfolgloser Schauspieler mit Hang zum Ladendiebstahl und eine Guerilla-Strickerin. Gemeinsam entdecken sie ihre Lebenslust und ihren Abenteuergeist. Ein wunderbar humorvoller Roman darüber, dass wahre Freundschaft kein Alter kennt.



Herbstlicher  
LeseSpaß





**Dominique Steinberg**  
**Das Wunder vom**  
**Christkindlesmarkt**  
ISBN: 978-3-7577-0081-2  
**Verlag: Lübbe**  
**15,00 Euro**

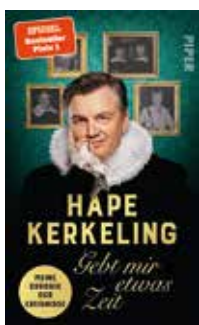


### *Das Wunder vom Christkindlesmarkt*

1924. Auf dem Nürnberger Christkindlesmarkt verkauft die junge Witwe Evelyn filigrane Rauschgoldengel, die die Herzen der Besucher im Sturm erobern.

Sie kann den beliebten Christbaumschmuck gar nicht schnell genug fertigen, als inmitten des vorweihnachtlichen Trubels ein rätselhafter Fund alte Wunden aufreißt. In einem Wintermantel stößt Evelyn auf ein leeres Kuvert, auf dem sie die Handschrift ihres verstorbenen Mannes Gerson erkennt. Doch was sollte ihr Gerson von der Adressatin des Briefes gewollt haben? Die Suche nach einer Antwort stellt Evelyn schon bald vor ungeahnte Probleme ...

**Hape Kerkeling**  
**Gebt mir etwas Zeit**  
EAN 978-3-492-05800-1  
**Verlag: Piper**  
**24,00 Euro**



### *Gebt mir etwas Zeit*

Hape Kerkeling in Bestform: In seinem neuen Buch setzt er nicht nur entscheidende Etappen seines Lebens fort, sondern taucht tief in die bewegte Geschichte seiner Vorfahren ein. Berührend und mit unvergleichlichem Sinn für Komik erzählt er von seiner Kindheit in den Siebzigern und den Glanzzeiten der TV-Unterhaltung, von Liebe, Vorsehung und dem Goldenen Zeitalter der Niederlande. Er führt in die Anfänge seiner Fernsehkarriere und bis in die Frühzeit der Kerckrings, ins blühende Amsterdam des 17. Jahrhunderts.

EINRICHTUNGSHAUS   
**walkembach**

— BAD HONNEF —



TISCHLEREI • EINRICHTUNGEN • KÜCHEN

**Wir freuen uns auf**  
**Ihren Besuch!**

**Öffnungszeiten:**

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

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

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

# Denk Sport

Balkanstaat	▼	Erdmetall	▼	.... sei denn, dass	▼	weinen	▼	Zeit anzeiger	▼
Laubbaum		Sittenprediger		Artisten-sprung	▼	Stadt in Griechenland		Aufguss-utensil	
▼		▼		Deutsche Mark	▼	▼		▼	
an .... gehen	▼			▼	▼	junger Mensch	▼		
russischer Monarch				▼		Zeichen: Arsen			
▼			jemanden erinnern	▼		▼			
in der Nähe	▼		Ablage-mappe		Ernte-gerät				
zartes Fleisch			▼	▼	▼	▼			
▼					▼	Ablehnung			
Arbeitsfreude	▼				▼	Bildhauerarbeit			
Aufgang						▼	anders als früher		
▼						▼	Areal, Bereich		
							▼	Kleidungsstück	
Abk. für Junior	Essgeschirr	▼						▼	18. Buchstabe
	hilflos, verwirrt								Düngemittel
▼	▼		fein zerkleinern	▼					▼
			Fruchtform						▼
Abk. Autobahn			▼	Astwerk	▼				▼
Schiffsknoten				Bein-gelenk					▼
▼				▼	große Partys				
					eingeschaltet				
sibirischer Fluss					▼	Beleidigung	▼		
italienisch Turin						Ausruf des Erstaunens			
▼						▼	barsch, borstig		
							1. Buchstabe		
Badegelände	▼			Er .... in der Dunkelheit angst.	▼				

### Weihnachtsrätsel

#### Kreuzworträtsel

### Weihnachtsrätsel

#### Labyrinth

Finde den richtigen Weg durch unser Weihnachtslabyrinth.



# Zum Kugeln witzig

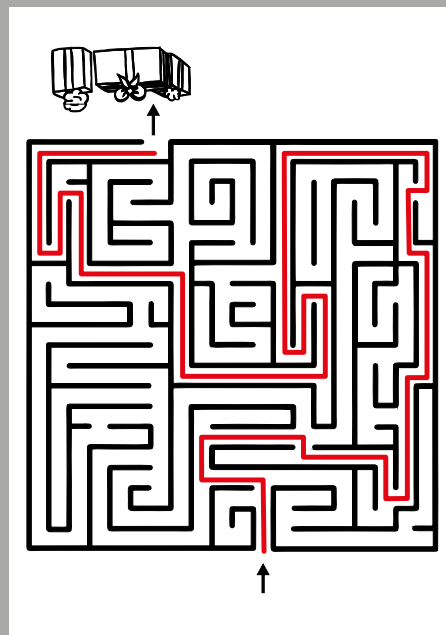
Wie begrüßen sich  
zwei Blitze bei Gewitter?  
...  
„Hi Kollege, schlag ein!“

Was ist das Lieblingslied  
aller Eltern?  
...  
Stille Nacht!

Was hat man, wenn man  
Glühwein zu heiß trinkt?  
...  
Gebrannte Mandeln

## Lösungen

S	E	E	S	A	L	T	O	E	F	S		
U	L	M	E	S	A	L	T	O	E	F	S	
B	O	R	D	T	E	N	E	N				
Z	A	R	M	A	H	N	E	N				
N	A	H	S	E	N	S	E					
F	I	L	E	T	N	E	I	N				
E	I	F	T	E	R	N	E	U				
A	N	S	T	I	E	G	B	H				
T	E	L	L	E	R	R						
J	R	R	E	I	B	E	N					
A	B	A	R	R	E	I	S	I	G			
S	T	E	K	F	E	S	T	E				
L	E	N	A	T	O	R	T					
T	O	R	I	N	O	R	A	U				
S	E	E	H	A	T	I	E					



# Arthrose lindern Beweglichkeit steigern im 34°C warmen Solebad



## Sole & Wärme genießen im Parkhotel CUP VITALIS in Bad Kissingen

Ankommen. Zur Ruhe kommen. Mit allen Sinnen genießen und ganzheitlich die Gesundheit fördern: **Für dieses Versprechen steht das 4-Sterne Parkhotel CUP VITALIS in Bad Kissingen mit einer Liebeserklärung an ein faszinierendes Lebenselixier: Salz!**

Ob in trockener Form oder als Sole vernebelt: Im einzigartigen 3.800 qm

großen Spa-Bereich steht das kostbare Naturgut in vielfältigen Anwendungen zur Verfügung. Die stimmungsvollen Themenräume sind ausgestattet mit modernster Technik und nachhaltigen, natürlichen Materialien. Sole-Anwendungen helfen traditionell bei Schmerzen des Bewegungsapparates wie Rheuma und Arthrose.

4-Sterne Parkhotel CUP VITALIS



### Unser Pauschalangebot 2025:

#### Inklusiv-Leistungen:

- Hin- und Rückreise mit dem **HOTEL-TAXI**
- **7 Übernachtungen** im 4-Sterne Parkhotel CUP VITALIS
- **7 x reichhaltiges Frühstücksbuffet**
- **6 x Mittagssnack** (z. B. Salat, Suppe)
- **7 x Abendessen** als kalt/warmes Buffet mit Salatbar
- **Tischweine, Kaffee, Tee & Wasser zum Abendessen**
- **ganztägig Mineralwasser** aus der hauseigenen Zapfstelle
- **2 x wöchentlich Unterhaltungsabende**

- **Ihr Anwendungspaket „WÄRME - Arthrose lindern“** mit 4 x Eintritt ins Solebad, 2 x Nah-Infrarot, 1 x Fango und 1 x Trockensalz-Oase
- **Wasser- und Rückengymnastik**, täglich wechselnd
- **Nutzung Schwimmbad** mit 20 m Sportbecken und **33°C warme VITAL-Quelle** mit Massagedüsen und Sprudelliegen
- **Nutzung von Saunalandschaft und Fitnessstudio**
- **Leih-Bademantel, kostenloses Highspeed WLAN**
- **Nutzung der Gäste-Waschmaschinen/-Trockner u.v.m.**

An- und Abreise  
jeden Dienstag  
mit dem Taxi  
von Tür zu Tür  
ohne Umsteigen!

2 bis maximal 6 Gäste  
Durchführungsgarantie  
Kofferservice

Nutzen Sie unser komfortables **HOTEL-TAXI!** Wir holen Sie von Zuhause ab und bringen Sie ohne Umsteigen ins 4-Sterne Parkhotel CUP VITALIS nach Bad Kissingen. Die Reisepreise sind gestaffelt nach Postleitzahl, Zimmerkategorie und Reiseternin.

Das Parkhotel CUP VITALIS bietet Ihnen 272 Zimmer in 11 Kategorien. **Sichern Sie sich gleich 10 € Rabatt:** Buchen Sie telefonisch und nennen Sie uns das **Stichwort „Residenz“** oder scannen Sie den QR-Code!

**8 Tage Reise**  
z. B. aus dem  
PLZ Gebiet 53 zur  
günstigsten Reisezeit  
**nur 1.218 €**  
p.P. im EZ/DZ

Ausführliches Prospekt und telefonische Buchung unter **0421 20 36 00** (Mo – Fr von 09:00 – 17:00 Uhr) oder jederzeit online:

**Nennen Sie uns das Stichwort „Residenz“ und erhalten Sie 10 € Rabatt!**

Veranstalter: CUP Touristic GmbH • Marcusallee 7a • 28359 Bremen • E-Mail: info@cup.de







## Auflösung Heft 02/2024

Die Gewinner des Bilderrätsels  
aus Heft 02/2024 sind:

1. Preis: G. Still aus Lohmar
2. Preis: M. Heuser aus Königswinter

Einsendeschluss ist  
der 31.01.2025.  
Es gilt das Datum  
des Poststempels.

## Original und Fälschung – finden Sie die 5 Fehler!

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

Vergleichen Sie die linke  
mit der rechten Aufnahme  
und kreisen Sie die  
gefundenen Fehler deut-  
lich erkennbar ein.

Schneiden Sie die Karte  
aus und senden Sie diese  
mit komplettem Namen  
und Ihrer Adresse an das

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

Der Rechtsweg ist ausgeschlos-  
sen. 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“!