

WOHNGUT

Kurier

Aus dem WohnGut

Zu Gast: fünf rasende
Reporterinnen

Aktuelles

Vergeht die Zeit
im Alter schneller?

Fit & Gesund

So stoppen Sie
die Schlafräuber



WOHNGUT

S a a l h a u s e n

Liebe Leserinnen und Leser,



der Frühling hält Einzug in Saalhausen, und wir freuen uns auf das Erwachen der Natur, längere, sonnigere Tage und die damit verbundenen Aktivitäten in einem Kneipp-Kurort. Wie wäre es mal wieder mit einem Spaziergang im wunderbaren TalVITAL-Kurpark und den herrlichen Einrichtungen zum Kneippen? Oder mit einer geführten Wanderung, welche vom Tourismusverein wöchentlich angeboten werden? Kommen Sie auch gern ins WohnGut-Café zu einer Tasse heißen Kaffee oder Tee; jeden Mittwoch gibt es frische Waffeln. Ein herrlicher Duft liegt dann im WohnGut, wer kann da widerstehen? Probieren Sie auch unsere hausgemachten Kuchen und Torten, die montags und donnerstags frisch von unseren Küchen-Damen gebacken werden.

In den vergangenen Monaten haben wir viele schöne Stunden zusammen verbracht. Es wurden Kinofilme gezeigt, und es gab wieder einen wunderbaren Bildervortrag über die Saalhauser Umgebung von und mit dem Fotografen Klaus-Peter Kappest. Zu den Highlights gehörten unser festliches Gänsessen, der geschmückte Wunschbaum, das Adventsliedersingen mit dem WohnGut-Ensemble „die Unvollendeten“, die Premiere unseres Weihnachtsweges und die geselligen Abende im Restaurant.

Selbstverständlich wurde auch ordentlich Karneval gefeiert, wie es sich in Saalhausen gehört. Dieses Jahr waren nicht nur die verschie-

denen Tanzgarden bei uns, auch der Elferrat und Prinz haben unseren Bewohnerinnen und Bewohnern den Abend versüßt. Alle waren sich einig: eine tolle, stimmungsvolle Veranstaltung.

Für die nächsten Monate haben wir natürlich auch wieder einiges für Sie geplant und freuen uns auch schon auf die Veranstaltungen, die die vielen Saalhauser Vereine hier Jahr für Jahr auf die Beine stellen.

Ich wünsche Ihnen nun viel Freude beim Lesen. Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, dann nehmen Sie einfach Kontakt auf. Gerne zeigen wir Ihnen das WohnGut Saalhausen in einem persönlichen Termin.

Herzlichst

Jan Bialuschewski

Unsere Themen für Sie

- 4 Aus dem WohnGut
- 14 Fit & Gesund
- 18 Essen mit Genuss
- 20 Aktuelles
- 22 Literatur
- 25 Gewinnspiel
- 27 Gemeinschafts-Wohnen

Impressum

Herausgeber: V. i. S. d. P.
WohnGut Saalhausen GmbH
Fasanenweg 8 · 57368 Lennestadt
saalhausen@wohngut.de
www.wohngut.de

Konzeption: Bernd Schürenberg
Art Direction: Simone Siegenbruck,
Annemarie Güttler
Redaktion: Jan Bialuschewski, Frank Blau
Lektorat: Frank Blau
Anzeigenleitung: Bernd Schürenberg
(b.schuerenberg@crew4.de)

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

Für unverlangt zugesandte Manuskripte, Unterlagen und Fotos übernimmt der Verlag keine Haftung. Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.



Herbstlich willkommen

Der Martinimarkt ist nicht nur eine gute Gelegenheit, die herbstliche Jahreszeit zu begrüßen, sondern auch ein Tag des Miteinanders, des Austauschs und der Freude. Zum dritten Mal hat unser WohnGut den Martinimarkt im und vor dem WohnGut ausgerichtet. Dieses Jahr boten 14 Stände ihre Waren feil, so auch die Damen des WohnGut-Handarbeitstreffs.

Alle haben für einen guten Zweck gehäkelt, gestrickt und gestickt. Die Erlöse – immerhin kam mit der Unterstützung des WohnGuts eine Summe von 1.000 € zusammen – gingen an den gemeinnützigen Verein „Strahlemännchen“, die kranken Kindern Herzenswünsche erfüllen. Eine feierliche Übergabe der Spende fand im Dezember statt.



Musikgenuss und Lesefreude

Wolfgang Nieß bereitet unseren Bewohnerinnen und Bewohnern mit seinem winterlichen Programm „Leise weht’s durch alle Lande“ einen großartigen Abend. Präsentiert wurde Musik von Bach, Mozart und Händel am Klavier und Textlesungen, teils heiter aber auch besinnlich von Adelheid Wette, Heinz Erhardt, Hanns-Dieter Hüsich und anderen. Wolfgang Nieß versteht es, das Publikum zu begeistern und in seinen Bann zu ziehen. Der Applaus sprach Bände. Alle, einschließlich des Künstlers, wünschen sich eine Wiederholung.





Alle Jahre wieder

Die Unvollendeten luden zum Adventslieder-singen in die Lobby ein. Die Beteiligung war wie immer sehr groß, und die Musiker haben den Mitbewohnern eine große Freude bereitet. Wir freuen uns, dass diese Initiative so aktiv ist.



Der Weihnachtsweg

Wochenlang hat unsere Haustechnik gesägt, gebohrt, gehämmert, geschraubt und gemalt, um den ersten Weihnachtsweg des WohnGutes Saalhausen fertigzustellen. Alle Bewohnerinnen und Bewohner waren begeistert von der Initiative und der geschmackvollen Ausgestaltung. Der Weihnachtsweg zog auch viele Besucherinnen und Besucher an, die den Weg rund um das WohnGut entlangspazierten und hier und da innehielten, um die weihnachtliche Stimmung zu genießen. Wir freuen uns schon auf die Wiederholung im Dezember 2025.



Ein kulinarischer Höhepunkt

Am Dienstag, den 17. Dezember 2024 luden wir unsere Bewohner zum festlichen Gänseessen ein. Zunächst ging es zum Sektempfang in die weihnachtlich geschmückte Lobby. Herr Johannes H., der regelmäßig mit seiner wunderbaren Handschrift unsere schwarzen Bretter beschreibt, wurde dort von einer Bewohnerin geehrt. Sie habe so große Freude an seinen Sprüchen, dass sie diese in einem Fotobuch zusammengefasst habe. Eine großartige Geste und ein Beweis für die wunderbare Gemeinschaft, die im WohnGut Saalhausen innerhalb der Bewohnerschaft entstanden ist.

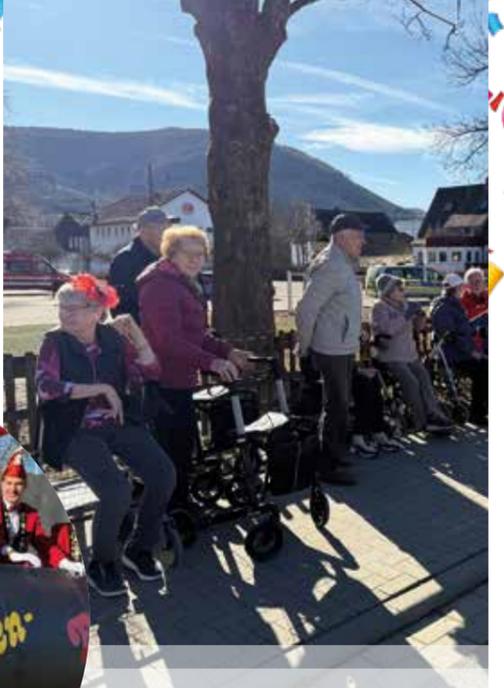
Danach gab es vier köstliche Gänge und unvergessliche Genussmomente an festlich gedeckten Tafeln - stilvoll begleitet von Pianomusik.





Wir sind hin und jeck

Auch in diesem Jahr wurde in der Karnevalshochburg Saalhausen wieder ausgelassen die fünfte Jahreszeit gefeiert. Einer der Höhepunkte war der große Karnevalsumzug am Rosenmontag – bei strahlendem Sonnenschein und herrlich blauem Himmel. Die Wagen und Fußgruppen zogen am WohnGut vorbei und wurden mit einem dreifachen „Saalau“ begrüßt. Wir freuen uns schon auf die nächstjährige Session!

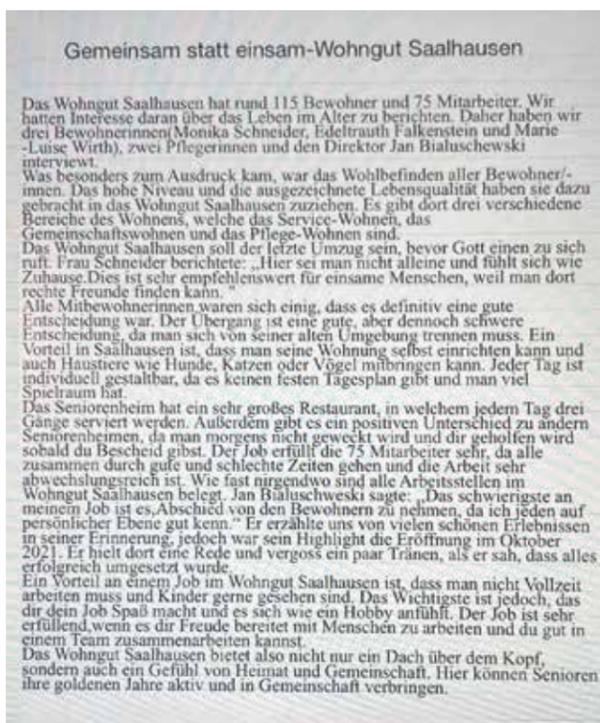




Fünf rasende Reporterinnen schauen hinter die Kulissen

Im Januar kamen fünf Reporterinnen der Jahrgangsstufe 8 des Maria-Königin-Gymnasiums in Altenhudem ins WohnGut, um für ein Schulprojekt, bei dem ein Zeitungsartikel entstehen sollte, Interviews mit Bewohnerinnen und Mitarbeiter*innen zu führen. Die jungen Damen stellten interessante Fragen zum Leben im Alter und was das Leben im WohnGut Saalhausen so besonders macht. Sie interessierten sich aber auch sehr für die Arbeit in einer Seniorenresidenz und das Zusammenleben der Menschen. Nach einer intensiven Frage-Antwort-Runde lud eine Bewohnerin die jungen Damen noch in ihre Wohnung ein.

Auf der rechten Seite ist der Artikel der jungen Damen zu lesen. Übrigens: Eine der Schülerinnen hat sich in der Folgewoche um einen Praktikumsplatz beworben und besucht inzwischen regelmäßig das WohnGut, um mit den Bewohnerinnen in Kontakt zu bleiben. Was für eine wunderschöne Geschichte.



Gemeinsam statt einsam: das WohnGut Saalhausen

Das WohnGut Saalhausen hat rund 115 Bewohner/-innen und 75 Mitarbeiter/-innen. Wir hatten Interesse daran, über das Leben im Alter zu berichten. Daher haben wir drei Bewohnerinnen (Monika S., Edeltraud F. und Marie-Luise W.), zwei Pflegerinnen und den Direktor Jan Bialuschewski interviewt.

Was besonders zum Ausdruck kam, war das Wohlbefinden aller Bewohner/-innen. Das hohe Niveau und die ausgezeichnete Lebensqualität haben sie dazu gebracht, in das WohnGut Saalhausen zu ziehen. Es gibt dort drei verschiedene Bereiche des Wohnens: das Service-Wohnen, das Gemeinschafts-Wohnen und das Pflege-Wohnen.

Das WohnGut Saalhausen soll der letzte Umzug sein, bevor Gott einen zu sich ruft. Frau Schneider berichtete: „Hier sei man nicht alleine und fühlt sich wie Zuhause. Dies ist sehr empfehlenswert für einsame Menschen, weil man dort rechte Freunde finden kann.“

Alle Mitbewohnerinnen waren sich einig, dass es definitiv eine gute Entscheidung war. Der Übergang ist eine gute, aber dennoch schwere Entscheidung, da man sich von seiner alten Umgebung trennen muss. Ein Vorteil in Saalhausen ist, dass man seine Wohnung selbst einrichten kann und auch Haustiere wie Hunde, Katzen und Vögel mitbringen kann. Jeder Tag ist individuell gestaltbar, da es keinen festen Tagesplan gibt und man viel Spielraum hat.

Das WohnGut Saalhausen hat ein sehr großes Restaurant, in welchem jeden Tag ein 3-Gänge-Menü zum Mittagessen serviert wird. Außerdem gibt es einen positiven Unterschied zu anderen Seniorenheimen, da man morgens nicht geweckt wird und Hilfe bekommt, sobald man Bescheid gibt.

Der Job erfüllt 75 Mitarbeiter sehr, da alle zusammen durch gute und schlechte Zeiten gehen und die Arbeit sehr abwechslungsreich ist. Wie fast nirgendwo sind alle Arbeitsstellen im WohnGut Saalhausen besetzt. Jan Bialuschewski sagte: „Das schwierigste an meinem Job ist es, Abschied von den Bewohnern zu nehmen, da ich jeden gut kenne.“ Er erzählte uns von vielen schönen Erlebnissen in seiner Erinnerung, jedoch war sein Highlight die Eröffnung im Oktober 2021. Er hielt eine Rede und vergoss ein paar Tränen, als er sah, dass alles erfolgreich umgesetzt wurde.

Ein Vorteil an einem Job im WohnGut Saalhausen ist, dass man nicht Vollzeit arbeiten muss und Kinder gern gesehen sind. Das Wichtigste ist jedoch, dass der Job Spaß macht und es sich wie ein Hobby anfühlt. Der Job ist sehr erfüllend, wenn es einem Freude bereitet, mit Menschen zu arbeiten und man gut in einem Team zusammenarbeiten kann.

Das WohnGut Saalhausen bietet also nicht nur ein Dach über dem Kopf, sondern auch ein Gefühl von Heimat und Gemeinschaft. Hier können Senioren ihre goldenen Jahre aktiv in Gemeinschaft verbringen.

Leni V., Mara J., Inga Zoey G., Jasmin H. & Lina R.



Wöchentlich wiederkehrendes
Programm



<i>dienstags</i>	vormittags Shuttle-Bus nach Schmallenberg, nachmittags offener Sportraum mit Anleitung an den Geräten
<i>mittwochs</i>	frisch gebackene Waffeln mit heißen Kirschen und Vanilleeis
<i>donnerstags</i>	vormittags Gymnastikstunde, anschließend Bewegungsspiele, nachmittags Shuttle-Bus nach Altenhudem
<i>freitags</i>	jeden zweiten Freitag „Handarbeitstreff im Grünen Salon“

— Anzeige —

DIE GLASWERKSTATT
GLAS & GESTALTUNG

Jonas Henkel
Obringhausen 6
57392 Schmallenberg
02972 2222
0175 3240 735

Veranstaltungsvorschau

**Mittwoch, 09.04. um 15.00 Uhr in
St. Jodokus Pfarrkirche Saalhausen**

Bürgermeister a.D. Alfons Heimes war federführend an der Renovierung der Pfarrkirche St. Jodokus in Saalhausen beteiligt und kennt diese wie seine Westentasche. Am 09. April um 15.00 Uhr berichtet er bei einer persönlichen Führung über die Geschichte der Kirche.



**Donnerstag, 01.05. Maifeier
um 10.00 Uhr**

Freuen Sie sich auf eine große Feier unter dem geschmückten Maibaum in unserem Innenhof. Stimmungsvolle Livemusik von und mit Caro Best, Schlagerradio Newcomer 2024, mit ihrem Duett-Partner. Wir freuen uns auf eine ausgelassene Feier mit allen Saalhausern, Besuchern und unseren Bewohnerinnen und Bewohnern. Frisch gezapftes Bier, Maibowle und Köstlichkeiten vom Grill sorgen für ein genussvolles Miteinander.



**Freitag, 23.05. ab 18.00 Uhr – Itali-
sches Galadinner mit Pianomusik**

Lassen Sie sich von unserem Küchen- und Service-
team mit einem italienisch inspirierten Galadinner
verwöhnen. Kevin Brachthäuser-Weirich wird den
kulinarischen Abend am Klavier begleiten.
Preis für Bewohner 49,00 € / für Gäste 59,00 €



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.

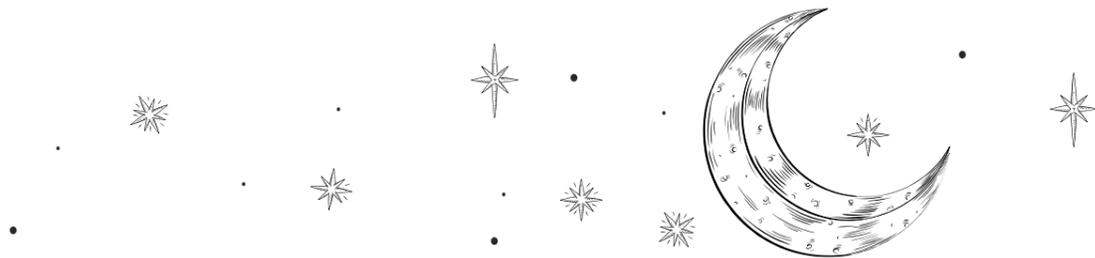
Wachmacher ade

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 Lärmbelästigung 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 Bohnkerne 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 glatrühren. 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.

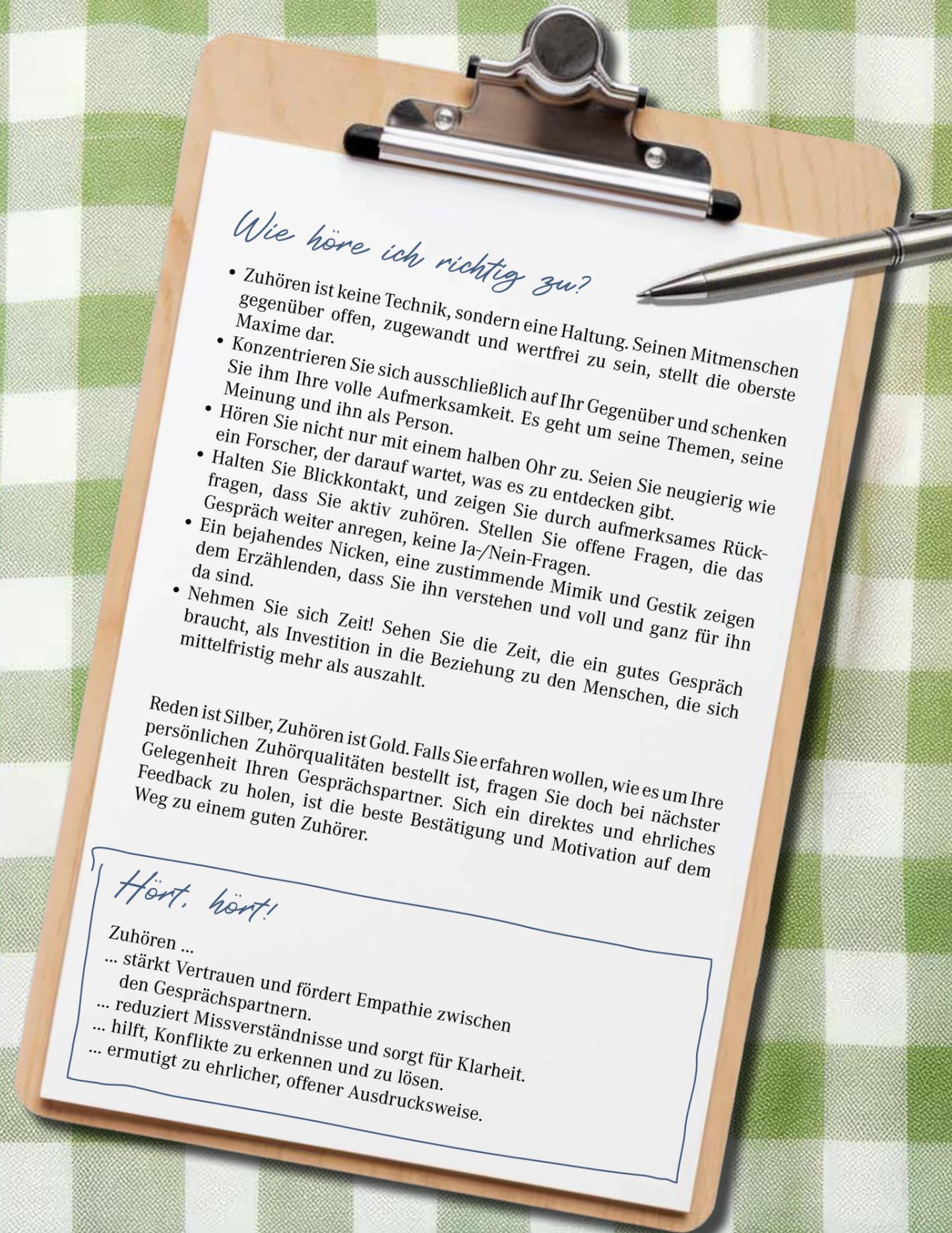
Zuhören ist eine Kunst. Es ermöglicht, die Bedürfnisse, Wünsche und Perspektiven anderer Menschen besser zu verstehen. Wer seinem Gegenüber echte Präsenz und volle Aufmerksamkeit schenkt, vermittelt ihm ein Gefühl der Sicherheit: „Ich bin da, du kannst dich auf mich verlassen.“

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!

Bilder: dtv Verlag, Lappan Verlag, Fischer Taschenbuch, Riva Verlag

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.

Anzeige

Wir sind für Sie da

Niemand beschäftigt sich gerne mit den Themen Tod und Bestattung. Im Moment des Verlustes eines geliebten Menschen stürzen so viele Gefühle und Aufgaben auf die Trauernden ein, dass eine einfühlsame, respektvolle Beratung und Hilfe wichtig wird. In dieser schwierigen Situation begleiten und unterstützen wir Sie mit Erfahrung und viel Empathie.



**Bestattungen
Josef Didam**

Alles hat seine Zeit...

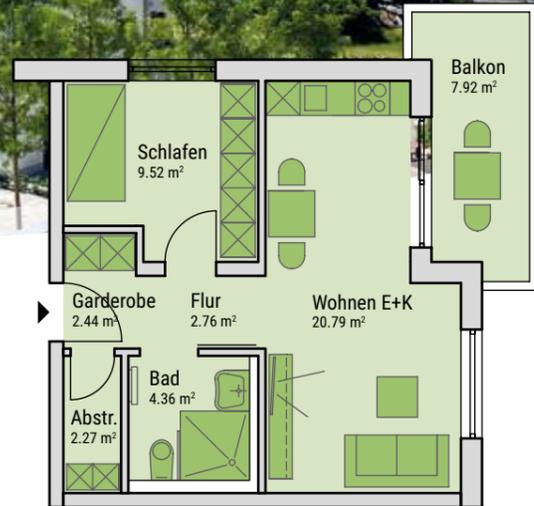
*die Zeit des Zusammenseins,
die Zeit des Glücks,
die Zeit der Trauer
und die Zeit der dankbaren
Erinnerung.*



Am Stünzel 18 • 57392 Schmallenberg-Grafschaft • 02972. 60 92

www.bestattungen-josef-didam.de

Service-Wohnen – Komfort-Paket



Im monatlichen Preis enthalten sind:

Wohnung

- Einbauküche
- Terrasse oder Balkon
- Gegensprechanlage
- Wärmestrahler im Bad
- Schwellenfreie Dusche
- Abstellraum

Sicherheit

- Brandmeldesystem und Rauchmelder
- Notrufsystem

Notfallservice

- 24-Std-Notrufbereitschaft
- Hilfe bei Bettwäschewechsel
- Abwesenheitsbetreuung der Wohnung

Reinigung

- Wöchentliche Reinigung der Wohnung
- Fensterreinigung (12-wöchig)

Nebenkosten

- Wasser | Heizung | Strom
- Grundsteuer
- Abfall und Straßenreinigung
- Gebäudeversicherung
- Aufzug inkl. Wartung
- Treppen- und Flurbeleuchtung
- Gartenpflege und Winterdienst
- Instandhaltung und Reinigung der Gemeinschaftsflächen

Nutzung der Gemeinschaftseinrichtungen

- Gartenanlage
- Sportsaal
- Salon

Mittagessen

- Täglich mittags 3 Menüs zur Auswahl (3 Gänge) mit umfangreichem Salatbuffett
- Diätkost nach Absprache

Erweiterter Service

- Kostenfreie Nutzung des Shuttle-Busses im Stadtgebiet
- Hilfs- und Handwerkerdienste

Persönlicher Service

- Rezeptionsdienst
- Vermittlung von Friseur- | Fußpflege- | Kosmetik- | Textilreinigungsservice
- Sekretariatshilfe (z. B. Kopien)
- Apotheken-Service
- Teilnahme an hauseigenen Kursen und Veranstaltungen
- Organisation privater Festlichkeiten und externer Reservierungen
- Brötchen- und Zeitungsdienst

Preisbeispiel für
das Service-Wohnen:
2 Zimmer z. B. 47 m²
inkl. 8 m²-Balkon
ab EUR 2.915,00



Original und Fälschung – finden Sie die 5 Fehler!

Im rechten Bild haben sich 5 Fehler eingeschlichen.

Vergleichen Sie die linke mit der rechten Aufnahme und kreisen Sie die gefundenen Fehler deutlich erkennbar ein.

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

**WohnGut
Saalhausen GmbH
Fasanenweg 8
57368 Lennestadt**

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter des WohnGuts sind nicht zur Teilnahme berechtigt.

Auflösung Heft 03/2024

Die Gewinner des Bilderrätsels
aus Heft 03/2024 sind:

1. Preis: B. Borgs aus Drolshagen
2. Preis: T. Peters aus Reichshof
3. Preis: A. Weilandt aus Lennestadt

Einsendeschluss ist
der 31.05.2025.
Es gilt das Datum
des Poststempels.

Die Gewinner werden wie immer von uns informiert. Wir drücken Ihnen die Daumen! Mit etwas Glück warten tolle Preise auf Sie:

1. Preis: Probewohnen im Wert von mindestens EUR 399,00 inkl. Vollpension für 2 Personen
2. Preis: Einladung zu einer Abendveranstaltung inklusive Abendessen
3. Preis: Einladung zu Kaffee und Kuchen in unserem schönen Café für 2 Personen





Haben wir Ihr Interesse geweckt?

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 unseres WohnGut Saalhausen zu verschaffen.

Gerne lade ich Sie zu einem persönlichen Besichtigungstermin, Kennenlernen oder Probewohnen ein. Wir können Fragen und Sorgen besprechen.

Ich freue mich auf Sie. Ihr Jan Bialuschewski



Gemeinsam statt einsam: Gemeinschafts-Wohnen im WohnGut Saalhausen

Wer glaubt, eine WG sei nur etwas für Studenten, der hat eine interessante Entwicklung bei modernen Wohnformen für das Alter verpasst.

Gemeinschaftliches Wohnen für Senioren wird immer beliebter. Das ist kein Wunder. Schließlich bietet eine Wohngemeinschaft etwas, das viele ältere Menschen schmerzlich vermissen: regelmäßige Kontakte, Geselligkeit und Sicherheit.

Die WohnGut-Gruppe hat den Trend früh erkannt und bietet Gemeinschafts-Wohnen im WohnGut Saalhausen sowie im WohnGut Osterseifen an.

Gemeinschafts-Wohnen ist ideal für alle, die im täglichen Leben noch gut zurechtkommen, aber für bestimmte Dinge regelmäßig Unterstützung benötigen. Und natürlich sollte man grundsätzlich Freude an Kontakten und Geselligkeit haben.

Bis zu acht Bewohner leben in einer modernen, barrierefreien Wohnung in einer Wohngemeinschaft zusammen. Eine großzügige Wohnküche und liebevoll ausgestattete Gemeinschaftsräume bieten viele Möglichkeiten für Kontakte, Geselligkeit und gemeinsame Aktivitäten. Natürlich gibt es auch Privatsphäre: Jeder Bewohner verfügt über ein komfortables Apartment mit eigenem Badezimmer, in das er sich zurückziehen kann.

Das Gemeinschafts-Wohnen im WohnGut Saalhausen umfasst zwei Wohnungen mit je acht Apartments in einer Größe von 25 bis 37 m².

Viele Services machen den Bewohnern das Leben leichter und angenehmer: Vom frisch in der WohnGut-Küche zubereiteten Drei-Gänge-Mittagsmenü über einen 24-Stunden-Dienst der ambulanten Pflege bis hin zu einer hauswirtschaftlichen Fachkraft, welche die Bewohner im Haushalt und bei Dingen des täglichen Lebens unterstützt.

Das Leben in Gemeinschaft bedeutet auch große Sicherheit: Niemand ist im Notfall allein, und die anwesende Betreuungskraft kann jederzeit Hilfe leisten.

Zudem können die Bewohner an allen Aktivitäten und Veranstaltungen des WohnGut Saalhausen teilnehmen, sich im hauseigenen Café verwöhnen lassen oder im benachbarten Kurpark die schöne Umgebung genießen.

„Gemeinsam statt einsam“ ist ein überzeugendes Konzept für ein gutes Leben im Alter, von dem man sicher noch viel hören wird.

Das Porto übernehmen wir für Sie!

WohnGut Saalhausen GmbH
saalhausen@wohngut.de
Telefon 02723 7181-0
www.wohngut.de



WohnGut Saalhausen GmbH
Fasanenweg 8
57368 Lennestadt

- Bitte senden Sie mir Informationen zum WohnGut Saalhausen zu.
- Bitte rufen Sie mich zwecks Terminvereinbarung an.

Name _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Kontakt:
Jan Bialuschewski | WohnGut Saalhausen | Fasanenweg 8 | 57368 Lennestadt
Telefon +49 2723 7181-0 | saalhausen@wohngut.de



**Genossenschaftlich heißt,
Verantwortung für
unsere Region zu tragen.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Wir sind die Bank mit der genossenschaftlichen Idee. Als Genossenschaftsbank übernehmen wir Verantwortung für die Region und die Menschen, die hier leben und arbeiten. Deshalb stärken wir die lokale Wirtschaft und fördern gemeinnützige Projekte und Initiativen, die sich vor Ort für den gesellschaftlichen Zusammenhalt starkmachen.