Ausgabe 01/2024

# WohnGut Kurier

## Aus dem WohnGut
Karneval im WohnGut

## Essen mit Genuss
Rezepte von Chefkoch André Hein

## Fit & Gesund
Tipps für einen aktiven Frühling

WohnGut
Saalhausen

# Liebe *Leserinnen* und *Leser,*

Weihnachten ist vorbei – das Osterfest steht vor der Tür. Dazwischen hat die fünfte Jahreszeit einen festen Platz in Saalhausen. Mit unterschiedlichen Veranstaltungen lockte auch in dieser Session die Karnevalsgesellschaft Rote Funken viele „Jecke“ ins Kur- und Bürgerhaus, direkt gegenüber des WohnGuts Saalhausen. Für Jung und Alt gab es unterschiedliche Veranstaltungen und alle waren gut besucht und (wie immer) ein voller Erfolg. Auch der Rosenmontagsumzug durch den gesamten Ort war ein großes Highlight – nicht nur für die Saalhauser, sondern auch für alle Gäste von nah und fern.

Wir hatten seit unserer letzten Ausgabe einige Veranstaltungen zu feiern. Chöre haben zum Advent gesungen, aber auch das WohnGut-Ensemble „Die Unvollendeten“ haben mit einem Adventsliedersingen in der Lobby alle Bewohner auf die bevorstehende Weihnachtszeit eingestimmt. Dabei gab es zahlreiche Gänsehautmomente.

Im neuen Jahr hatten wir bereits Besuch von den „Drei Tenören“. Das Restaurant war voll besetzt und die Stimmung ausgelassen. Es wurde mitgesummt und die eine oder andere Träne kullerte. In Zusammenarbeit mit dem Theaterverein „Eintracht“ in Lenne konnten wir unseren Bewohnern und Angehörigen einen ganz besonderen Abend präsentieren. Das Stück „Schiff über Bord“ wurde an einem Abend im Januar exklusiv für unsere Bewohnerinnen und Bewohner aufgeführt. Mit einem großen Bus wurden alle nach Lenne und wieder zurückgebracht.

Selbstverständlich haben wir auch eine eigene Karnevalsfeier im WohnGut ausgerichtet. Während sich Michael Maschke um die musikalische Begleitung kümmerte, war natürlich auch für das leibliche Wohl bestens gesorgt. Die kleinen Funken und Prinzen haben den Bewohnern unterschiedliche künstlerische Stücke dargeboten. Ebenso haben einige Bewohnerinnen und Bewohner mit Vorträgen zur guten Stimmung beigetragen.

Den Frühling und Sommer erwartend sind wieder zahlreiche Veranstaltungen geplant. Bleiben Sie neugierig und besuchen Sie uns gern in unserem Café. Für eine private Führung durch das WohnGut freue ich mich über Ihre Kontaktaufnahme.

Herzlichst

Jan Bialuschewski
Direktor

# Unsere *Themen für Sie*


4 *Aus dem WohnGut*

14 *Fit & Gesund*

20 *Essen mit Genuss*

22 *Literatur*

25 *Gewinnspiel*


## Impressum


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

**Verlag:** syscom360° GmbH
Ernestinenstraße 279 · 45139 Essen
T 0201 48792100 · F 0201 48792109
info@syscom360.de · www.syscom360.de

**Konzeption:** Bernd Schürenberg
**Art Director:** Lars Besten
**Redaktion:** Jan Bialuschewski, Frank Blau, Lars Besten
**Lektorat:** Frank Blau
**Anzeigenleitung:** Bernd Schürenberg
(b.schuerenberg@crew4.de)


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

# Veranstaltungs-rückblick

## Adventsliedersingen

Am 3. Advent lockte das WohnGut-Ensemble „Die Unvollendeten“ Bewohnerinnen, Bewohner und Angehörige bei festlicher Weihnachtsstimmung in die Lobby. Es wurden Stücke vorgetragen und gemeinsam gesungen – wunderbare Gänsehautmomente inklusive. Wir freuen uns schon jetzt auf eine Wiederholung, vermutlich schon im März 2024.

## Modenschau im WohnGut

Zusammen mit der Firma „ich Will Meyer Mode“ aus Altenhundem wurde der Sportsaal zum Laufsteg. Ein wunderbarer Nachmittag – auch hier ist eine Wiederholung bereits in Planung.

## Wunschbaumaktion

Weihnachtszeit war Wunschbaumzeit. Dieses Mal wollten wir Senioren aus der Region unterstützen und haben dazu eine Kooperation mit dem „Warenkorb“ Altenhundem gestartet. Die Senioren haben ihre Wünsche auf Sterne geschrieben, die von unseren Bewohnerinnen und Bewohnern, aber auch von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern vom Baum genommen werden konnten. Wir durften erfahren, wie bescheiden Wünsche sein können: Es ging um selbstgestrickte Socken, Pantoffeln, Wärmflaschen und Gutscheine für die Apotheke.

## Adventskonzert

Zum Adventskonzert haben wir zwei lokale Vereine im WohnGut begrüßt. Der Popchor Njoy war zum wiederholten Mal bei uns und hat für höchste Begeisterung gesorgt. Der Männergesangverein „Unitas“ aus Lenne feierte bei uns Premiere und hat ebenfalls einige sehr schöne musikalische Momente dargeboten. Vielen Dank und auf ein baldiges Wiederhören!

## Drei Tenöre

Nach dem Jahreswechsel gab es direkt einen musikalischen Höhepunkt. Drei Tenöre haben das Restaurant zum Beben gebracht. Die stimmgewaltigen Herren konnten unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie Café-Gäste begeistern.

# Martinimarkt 2023

Der Martinimarkt wurde nun zum zweiten Mal veranstaltet. Leider spiegeln die Bilder nicht den Andrang wider, den wir erfahren haben.

Es waren mehrere Hundert Menschen zu Besuch und haben sich vom Angebot inspirieren lassen oder nur einen köstlichen Winzerglühwein getrunken. Der Martinimarkt wird zur Tradition im WohnGut Saalhausen und in diesem Jahr noch größer.

# Karneval im WohnGut

Die Jecken hatten Saalhausen auch dieses Jahr fest im Griff. Die Prinzessin kam zur WohnGut Karnevalsfeier und brachte zwei Tanzgarden mit. Auch Bewohner und lokale Karnevalisten haben für herzliche Lacher gesorgt. Die Stimmung war, auch unter den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, ausgelassen.

# Rosenmontagsfestzug 2024

Der alljährliche Rosenmontagsfestzug war das vorletzte Hurra der diesjährigen Karnevalssaison in Saalhausen. Pünktlich zum Start hörte es auf zu regnen, und die ca. 2.000 Besucher wurden mit vielen liebevoll gestalteten Wagen belohnt.

*Die Karnevalsgesellschaft Saalhausen und wir bedanken uns mit einem dreifachen*

## Saalau.

# Chefkoch André Hein empfiehlt:

## Geschmorte Lammhaxe

**Zutaten für 4 Portionen:**
1 große Zwiebel
1 Karotte
120 g Knollensellerie
½ Stange Lauch
4 Lammhaxen
3 EL Öl
1 EL Tomatenmark
100 ml roter Portwein
250 ml kräftiger Rotwein
400 ml Lamm-Fond
(alternativ Gemüsebrühe)
1 Lorbeerblatt
2 TL Speisestärke
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Backofen auf 140 Grad vorheizen.

Die Zwiebel, die Karotte und den Sellerie schälen. Den Lauch putzen und waschen. Das Gemüse in etwa 1 cm große Stücke schneiden.

Lammhaxen mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. In einem Bräter 3 EL Öl erhitzen und die Lammhaxen von allen Seiten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Haxen herausnehmen und in dem Bratfett das Gemüse (Zwiebel, Karotte, Sellerie, Lauch) anrösten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten. Mit dem Portwein und einem Drittel des Rotweins ablöschen und sämig einkochen lassen. Den restlichen Rotwein nach und nach angießen und einköcheln lassen. Die Lammhaxen wieder dazu geben, Knoblauch dazu geben und mit dem Lammfond auffüllen, Rosmarin und das Lorbeerblatt dazu geben. Zugedeckt auf mittlerer Schiene etwa 3 Stunden schmoren, dabei die Haxen mehrmals wenden.

Nach dem Ende der Garzeit die Lammhaxen herausnehmen und die Sauce durch ein Sieb in einen Topf gießen. Die Sauce auf dem Herd ein wenig einköcheln lassen. Die Speisestärke mit ein wenig kaltem Wasser glattrühren. In die kochende Sauce geben und 1 bis 2 Minuten bei milder Hitze köcheln. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Selleriepüree

**Zutaten für 4 Portionen:**
400 g Knollensellerie
150 ml Sahne
150 g Butter
Muskat
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Sellerie putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Sahne in einem Topf erhitzen, die Selleriewürfel zugeben und ca. 20 Minuten weich schmoren lassen. Den Sellerie herausnehmen und durch eine Presse in eine Schüssel drücken. Butter dazu geben und die Sahne unterrühren. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

## Ratatouille

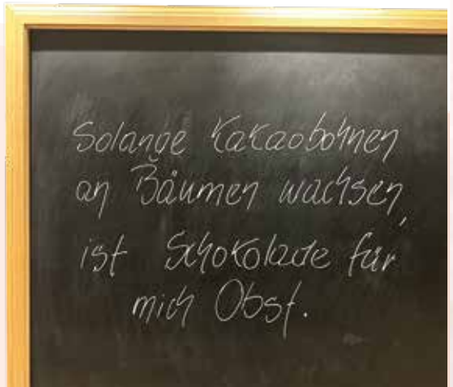
**Zutaten für 4 Portionen:**
1 Aubergine
800 g geschälte Tomaten
2 Zucchini
125 g Tomatenmark
2 Paprika rot
2 Paprika gelb
1 Gemüsezwiebel
100 ml Olivenöl
2 Zehen Knoblauch
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
1 Zweig Oregano
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Prise Zucker

Das Gemüse waschen, putzen und in ca. 2 mal 2 cm große Würfel schneiden. Die Gemüsezwiebel würfeln und den Knoblauch fein hacken.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Zucchini darin anbraten, Paprika zugeben und als letztes die Aubergine zugeben. Alles ca. 5 Minuten gut anbraten. Knoblauch und Zucker zugeben. Tomatenmark unterrühren und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Die geschälten Tomaten und Kräuter zugeben und alles ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Zwei Mal pro Woche erfreut uns Johannes H. mit neuen, lustigen, tiefsinnigen und teilweise auch provokanten Weisheiten auf unserem „Schwarzen Brett“. Diese schreibt er selbst und unterstützt uns mit seiner „Plakatmaler-Ausbildung“ auch dabei, Neuigkeiten oder Einladungen zu Veranstaltungen auf unseren Tafeln zu gestalten. Wir freuen uns über jeden neuen Spruch und sagen herzlichen Dank!



# Wöchentlich wiederkehrendes *Programm*

| | |
|---|---|
| *dienstags* | vormittags Shuttle-Bus nach Schmallenberg,<br>nachmittags offener Sportraum mit Anleitung an den Geräten |
| *mittwochs* | wechselnde Highlights im Café |
| *donnerstags* | vormittags Gymnastikstunde, anschließend Bewegungsspiele,<br>nachmittags Shuttle-Bus nach Altenhundem |

Anzeige

# *Veranstaltungsvorschau*

## *Montag, 22. April 2024*
## *Ein großes Schuh-bidu*

Bequeme Schuhe für anspruchsvolle Füße: Die Schuh-Residenz aus Münster kommt mit ihrem mobilen Schuhladen in unser WohnGut und verwandelt den Sportsaal in ein top sortiertes Schuhgeschäft. Auf mehreren Regalen – übersichtlich nach Größen sortiert – werden Schuhe der aktuellen Kollektion präsentiert. Sie können nach Lust und Laune stöbern, unterschiedliche Modelle anprobieren und werden natürlich kompetent beraten.

## *Mittwoch, 1. Mai 2024*
## *Maibaumschmücken*

Obwohl es die Tradition des Schmückens und Aufstellens eines Maibaums in Saalhausen bisher nicht gab, zelebrieren die Bewohnerinnen und Bewohner diese Tradition in diesem Jahr bereits zum dritten Mal in Folge. Selbstverständlich darf zünftige Musik und Maibowle dabei nicht fehlen.

## *Donnerstag, 23. Mai 2024*
## *Besuch der Chöre „Sangeslust“ und „Unitas“*

Der gemischte Chor „Sangeslust“ aus Milchenbach und der Männergesangverein „Unitas“ aus Lenne verwandeln unser Restaurant ab 19 Uhr in eine Konzerthalle. Wir sind immer wieder froh, dass wir eine so gute Zusammenarbeit mit lokalen Vereinen haben und unsere Bewohner davon profitieren können.

## *Mittwoch, 12. Juni 2024*
## *Sommerfest im WohnGut*

Zum alljährlichen Sommerfest laden wir unsere Bewohnerinnen und Bewohner wieder zu einem reichhaltigen Grillbüfett auf unsere Terrasse ein. Die Stimmung am Abend im Innenhof mit Sicht auf das wunderschöne Saalhausen ist immer sehr schön und ausgelassen.

# Zeit für Neues

## Tipps für einen aktiven Frühling

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

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

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

### Entdecken Sie Ihre kreative Seite

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

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

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

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

### Probieren Sie eine neue Sportart aus

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

### Gehen Sie auf Reisen

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

### Finden Sie ein passendes Ehrenamt

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

### Erlernen Sie eine Fremdsprache

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

### Übernehmen Sie eine Tierpatenschaft

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

### Veränderung tut gut: Einfach mal Neues ausprobieren

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

# Gelassen bleiben

## Wie man seine innere Stärke trainiert

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

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

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

### *Was bedeutet Resilienz?*

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

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

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

### *Kann man Resilienz auch im Alter lernen?*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### *Trotz Rückschlägen zum Erfolg*

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

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

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

# Der Enkeltrick:

## So können Sie sich schützen

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

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

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

# Positive Energie durch Pflanzen

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

### Der Rosmarin

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

### Der Jasmin

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

### Die Orchidee

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

### Die Friedenslilie

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

# Da haben wir den Salat!

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

## Grüner Salat mit French-Dressing

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

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

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

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

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

## Spaghetti-Salat

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

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

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

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

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

## Kartoffelsalat mit Räucherlachs

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

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

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

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

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

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

## Griechischer Bauernsalat

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

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

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

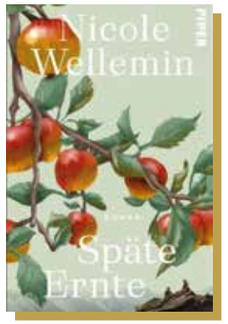
Die gelbe und die grüne Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden.

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

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

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

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




## *Späte Ernte*

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

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

## *Unkraut kommt selten allein*

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

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

## *Heinz Labensky und seine Sicht auf die Dinge*

Heinz Labensky hat auch nach der Wende den Osten Deutschlands nie verlassen und sitzt in einem Seniorenheim die Zeit ab. Bis eines Tages ein Brief die Tristesse unterbricht und Licht ins Dunkel des größten Rätsels seines Lebens bringt: Das Verschwinden seiner Jugendliebe Rita. Er steigt in den Flixbus nach Warnemünde, um der Sache auf den Grund zu gehen. Auf der Fahrt animieren den mit blühender Fantasie gesegneten Labensky die verschiedensten Mitfahrenden zu einer Reise durch die eigene Vergangenheit und er erzählt eine haarsträubende Geschichte nach der anderen. Doch am Meer angekommen, muss Labensky eine Entscheidung treffen. Will er die Wahrheit erfahren und die Realität so akzeptieren, wie sie ist? Oder will er weiter in seiner selbst geschaffenen Fantasiewelt leben?

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.

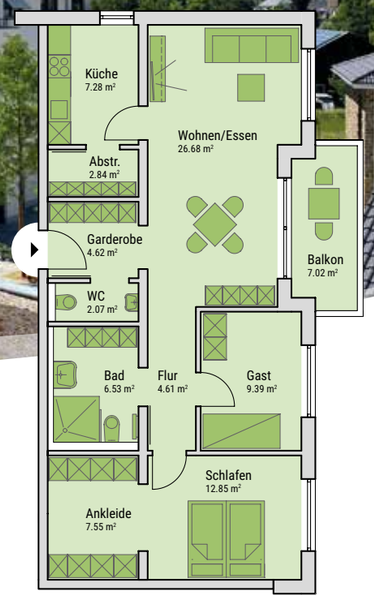
**Bestattungen Josef Didam**

*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*




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

### *Sicherheit*
- Brandmeldesystem/ 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 Salatbüfett
- 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/Veranstaltungen
- Organisation privater Festlichkeiten und externer Reservierungen
- Brötchen- und Zeitungsdienst

***Preisbeispiel für das Service-Wohnen:***
3 Zimmer z. B. 88 m²
inkl. 7 m²-Balkon
ab EUR 4.200,-

## Auflösung Heft 03/2023

Die Gewinner des Bilderrätsels aus Heft 03/2023 sind:

**1. Preis: J. Schneider aus Netphen**
**2. Preis: S. Holl aus Siegen**
**3. Preis: K. Scharenberg aus Essen**

Einsendeschluss ist der **30.05.2024**
Es gilt das Datum des Poststempels.

# Original und Fälschung – finden Sie die 5 Fehler!

**Im rechten Bild haben sich 5 Fehler eingeschlichen.**
Vergleichen Sie die linke mit der rechten Aufnahme und kreisen Sie die gefundenen Fehler deutlich erkennbar ein.

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

**WohnGut**
**Saalhausen GmbH**
**Fasanenweg 8**
**57368 Lennestadt**

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter des WohnGuts 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:** Probewohnen im Wert von mindestens EUR 399,- 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

Bild © Klaus-Peter Kappest

# 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 WohnGuts 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

☐ Bitte senden Sie mir Informationen zum WohnGut Saalhausen zu.

☐ Bitte rufen Sie mich zwecks Terminvereinbarung an.

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Das Porto übernehmen wir für Sie!

**Antwort**

WOHNGUT
Saalhausen

WohnGut
Saalhausen GmbH
Fasanenweg 8
57368 Lennestadt

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

*Pressesprecher Frank Segref (l.) überreicht den Scheck über 5.000 Euro an Georg und Angelika Franke und gratuliert zum Hauptgewinn beim monatlichen Gewinnsparen.*

# Ehepaar aus Schönholthausen mit Scheck über 5.000 Euro im Kloster Grafschaft überrascht

**Schönholthausen/Grafschaft** Ein überraschender Besuch von der Volksbank Sauerland löste jetzt bei Angelika und Georg Franke während ihres Aufenthalts im Kloster Grafschaft große Freude aus: In der Monatsverlosung des Gewinnsparvereins fiel der monatliche Höchstgewinn von 5.000 Euro auf eines ihrer Lose. „Wir freuen uns riesig! Das Geld ist für eine besondere Anschaffung vorgesehen“, so die glücklichen Gewinner.

Die Gewinnsparer aus Schönholthausen folgen einem Erfolgsrezept, mit dem man sich nicht nur Gewinnchancen, sondern einen garantierten Gewinn sichern kann: Georg Franke kauft gleich zehn Gewinnsparlose mit aufeinander folgenden Losnummern. Mit „10-Gewinnt!“ ist bei der Endnummernverlosung ein Gewinn im Monat garantiert. Gewinnsparen ist die clevere Kombination aus Gewinnen, Sparen und Helfen. Von 5 Euro je Los spart der Teilnehmer 4 Euro an. Darüber hinaus werden in regelmäßigen Zusatzziehungen weitere attraktive Gewinne verlost – und das ohne Extra-Einsatz für die Teilnehmer.

**Das Beste:** Unsere Heimat gehört immer zu den Gewinnern! Denn 25 Prozent des Spieleinsatzes fließen an gemeinnützige Projekte und Institutionen. Insgesamt flossen im letzten Jahr 580.000 Euro über die Volksbank Sauerland in regional tätige soziale und gemeinnützige Einrichtungen.
Weitere Informationen unter:
**www.vb-sauerland.de/gewinnsparen**

vb-sauerland.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.

Find us on

Volksbank Sauerland eG