

Ausgabe 03/2024

WOHNGUT

Kurier

**Aus dem
WohnGut**
Rückblick auf
eine erlebnisreiche Zeit

**Essen mit
Genuss**
Köstliche Desserts

Fit & Gesund
Kurkuma - das goldene Gewürz



WOHNGUT

S a a l h a u s e n

Liebe *Leserinnen* und *Leser,*



schon wieder neigt sich ein Jahr dem Ende entgegen. Die Bäume sind kahl, dafür die Wege in den Wäldern voll mit buntem Laub. Wir genießen die sonnigen Tage bei Spaziergängen und wärmen uns anschließend bei einer Tasse Kaffee und einer frischen Waffel im wunderbaren Café des WohnGut Saalhausen auf.

Seit unserer letzten Ausgabe des Kuriers ist wieder einiges passiert. So haben wir zum Beispiel zum zweiten Mal das beliebte Golfturnier mit dem Golfclub Schmallebenberg ausgetragen. Der Automobil- und Motorrad-Club Olpe hatte wieder eine Wertungsprüfung auf der alljährlichen Ausfahrt. Bei herrlichem Wetter konnten die Teilnehmer ihre Mittagsrast bei uns verbringen.

Zum dreijährigen Geburtstag haben wir dieses Jahr in die St. Jodokus Kirche in Saalhausen eingeladen und ein klassisches Konzert veranstaltet. Wir haben um Spenden für das St. Elisabeth Hospiz in Altenhundem gebeten. Die Resonanz war außergewöhnlich und wir konnten 800,00 Euro an Spenden sammeln. Diesen Betrag hat das WohnGut auf 1.600,00 Euro verdoppelt – ein wirklich gelungener dritter Geburtstag.

Zum Jahresende haben wir natürlich auch noch einige Programmpunkte geplant. Von Kinoabenden über den allseits beliebten Suerländerabend bis hin zum Adventskonzert ist wieder für jeden etwas dabei.

Auch unser Wunschbaum wird zum dritten Mal aufgestellt. Dieses Jahr dürfen Bewohnerinnen und Bewohner des „Haus Alina“ in Olpe Wünsche an den Baum hängen, die dann von unseren Bewohnerinnen und Bewohnern, aber auch Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie Gästen des Hauses „gepflückt“ werden können. Gemeinsam wollen wir in Not geratenen jungen Müttern und Vätern mit ihren Kindern eine Freude zu Weihnachten bereiten. Wir bedanken uns schon jetzt für Ihre Teilnahme.

Zurzeit haben wir keine Kapazitäten mehr, aber es ist nie zu früh, sich mit dem komfortablen Leben im Alter zu beschäftigen. Ich freue mich also auf Ihre Kontaktaufnahme zu einem Termin, um Ihnen das wunderbare WohnGut Saalhausen vorstellen zu können. Jetzt bleibt mir nur noch, Ihnen viel Freude beim Lesen des WohnGut-Kuriers zu wünschen.

Herzlichst

Jan Bialuschewski

Unsere *Themen für Sie*

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



Schützenfest

Schützenfeste gehören zu den wichtigsten Terminen in Sauerländer Ortschaften, so auch in Saalhausen. Wir durften dieses Jahr noch näher dran sein. Der große Zapfenstreich wurde auf dem Vorplatz des WohnGuts abgehalten. Diese feierliche Zeremonie nimmt auf dem Gebiet der deutschen Militärmusik eine besondere und herausragende Stellung ein und bedeutete für alle Zuhörerinnen und Zuhörer Gänsehaut pur.



Zum Frühschoppen hat der Musikverein aus Brachthausen großartig aufgespielt.



Veranstaltungsrückblick



Ein ^{genuss}schwung voller Tag

Zum zweiten Mal haben wir ein Golfturnier mit dem Golfclub Schmallenberg veranstaltet. Leider waren die Wetterprognosen etwas schlechter, sodass „nur“ ca. 25 Golferinnen und Golfer teilnahmen. Diese wurden dann allerdings bis ganz kurz vor Schluss mit herrlichem Wetter belohnt. Für die Strapazen auf der 18-Loch-Golfrunde wurden alle anschließend mit einem festlichen 4-Gänge-Menü entschädigt. Ein wunderbarer Tag mit einem tollen Ausklang im WohnGut Saalhausen.





Herzlichen Glückwunsch

Zum dritten Geburtstag des WohnGut Saalhausen haben wir uns überlegt, dass wir die kulturellen Beiträge, die unsere Bewohner regelmäßig in unserem wunderbaren Restaurant erleben können, auch mal für die Öffentlichkeit zugänglich machen möchten. Also haben wir ein Benefizkonzert in der wunderbar renovierten St. Jodokus Kirche in Saalhausen veranstaltet. Die Spenden flossen an das St. Elisabeth Hospiz in Altenhundem. Vielen Dank für die großzügigen Spenden.



Willkommen zur Fahrprüfung

Zum zweiten Mal konnten wir die Mittagsrast für die Oldtimerfreunde des Automobil- und Motorrad-Clubs Olpe ausrichten. Auch dieses Jahr gab es wieder eine Wertungsprüfung. Die Aufgabe war, genau einen Meter weit zu fahren. Hört sich leicht an, ist es aber nicht. Nur fünf Fahrerinnen und Fahrer haben ihre Fahrzeuge genau 100 cm bewegt und das bei über 100 teilnehmenden Fahrzeugen. Chapeau!



Wenn einer eine Reise tut, ...

... dann kann er was erzählen: Getreu diesem Motto sind ca. 20 Bewohnerinnen und Bewohner aufgebrochen, um etwas zu erleben. Dieses Jahr – eine Premiere – ging es nach Bad Sassendorf. Zunächst gab es mit dem Mittagessen eine Stärkung, und dann ging es wahlweise ins Museum oder in den wunderbaren Kurpark. Ein toller Tag mit vielen Impressionen.



Die Magie der Worte

Ursprünglich vor allem in der Welt der lyrischen Miniaturen zu Hause hat Kerstin Muckenhaupt (geboren 1976 in Olpe) in den letzten Jahren verstärkt auch umfangreichere epische Ausdrucksformen für sich entdeckt. Grotteske Situationen und tragische Augenblicke geben sich in ihren Erzähltexten die Klinke in die Hand. Glück bleibt häufig eine Momentaufnahme, und es sind die kleinen Dinge und Gesten, die für ihre Figuren zählen.

Handwritten cursive text, likely a quote or a snippet of a story, partially obscured by the page layout.



O'zapft is!



Zum Oktober gehört ein zünftiges Oktoberfest, so auch dieses Jahr im WohnGut Saalhausen. Die Stimmung war ausgelassen, denn das „BayerDuo“ aus Schmallenberg brachte auch ohne Verstärker die Wände zum Wackeln und die Bewohnerinnen und Bewohner zum Mitsingen. Leberkäs mit Kartoffelsalat und dazu original Flurschütz-Bier – wir haben die Wiesn-Stimmung nach Saalhausen geholt.





Gemeinsam auf Kurs:

Kanu-Tag auf dem reißenden Fluss

Im WohnGut Saalhausen ist es eine gute Tradition, dass wir uns auch mal außerhalb der Arbeit treffen. Dieses Jahr nutzte unser Housekeeping-Team das gute Wetter und stürzte sich in ein Kanu-Abenteuer. Wie auf dem Bild zu erkennen ist, war die Stimmung bereits vor dem Start hervorragend. Die Strapazen und die Spannung auf dem „reißenden Fluss“ haben das Team noch stärker zusammengeschweißt. Abends gab es noch ein gemeinsames Essen und wir haben den Tag ausklingen lassen. Eine tolle Initiative von unser Hauswirtschaftsleitung Manuela Ledigen-Schech.



Teamgeist trifft Präzision: ein echter Volltreffer

Zur Zusammenarbeit gehört auch der Austausch unter den drei WohnGut-Standorten: WohnGut Osterseifen Olpe, WohnGut Parkresidenz Bad Honnef und WohnGut Saalhausen. Dieses Jahr sind die Abteilungsleiter zum Biathlon nach Neuastenberg gewandert – zumindest einige Kilometer weit. In der Anlage von mybiathlon haben wir einen wunderbaren Tag verbracht, viel gelacht und gezittert, gekämpft und triumphiert. Wir alle sind uns einig: Wir werden die Leistungen der Biathletinnen und Biathleten bei den nächsten Wettkämpfen mit anderen Augen sehen.



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 Althenhudem

— Anzeige —

DIE GLASWERKSTATT
GLAS & GESTALTUNG

Jonas Henkel
Obringhausen 6
57392 Schmallenberg
02972 2222
0175 3240 735



Veranstaltungsvorschau



Montag, 02.12. in der Lobby: Wunschbaumaktion

Ab heute befindet sich unser alljährlicher „Wunschbaum“ in der Lobby. Erfüllen Sie Müttern, Vätern oder Kindern, die im „Haus Alina“ in Olpe Zuflucht gesucht haben, einen kleinen Weihnachtswunsch. Das „Haus Alina“ begleitet und unterstützt schwangere Frauen bzw. Mütter/Väter mit ihren Kindern, die aufgrund persönlicher und sozialer Schwierigkeiten gezielte Hilfe benötigen.



Dienstag, 03.12. ab 18.00 Uhr: „Suerlänner Abend“

Schauen Sie zum Abendessen und/oder zum gemütlichen Beisammensein im Restaurant vorbei, und genießen Sie Scheiben vom Krustenbraten im Brötchen mit Cocktailsauce und Krautsalat.





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, Energie spendende 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

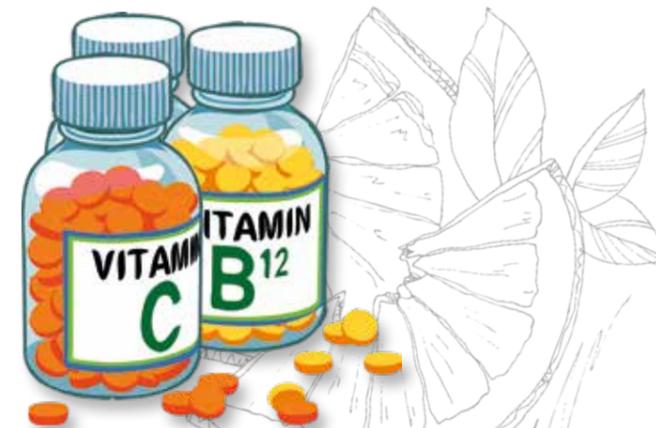
Dieser Mineralstoff spielt eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung normaler Muskelkontraktionen und reduziert Muskelkrämpfe bzw. -schwäche. Magnesium hat Einfluss auf das Nervensystem und trägt zur Erhaltung der psychischen Gesundheit bei.

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 behördliche 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.

Winterlicher
LeseSpaß

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.

Bilder: Verlag Scorpio, Verlag Goldmann Piper, Verlag Lütbe, Verlag Piper

Dominique Steinberg
Das Wunder vom Christkindlesmarkt
ISBN: 978-3-7577-0081-2
Verlag: Lütbe
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 Siebziger 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.

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 Salatbuffet
- 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. 68 m²
inkl. 9 m²-Terrasse
ab EUR 3.600,00



Auflösung Heft 02/2024

Die Gewinner des Bilderrätsels
aus Heft 02/2024 sind:

1. Preis: R. Peters aus Reichshof
2. Preis: K. Neuhaus aus Berg
3. Preis: H. Steiner aus Netphen-Werthenbach

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 kreis-
sen Sie die gefunde-
nen Fehler deutlich
erkennbar ein.

Schneiden Sie die Karte
aus und senden Sie
diese mit komplet-
tem Namen und Ihrer
Adresse an die

**WohnGut
Saalhausen GmbH
Fasanenweg 8
57368 Lennestadt**

Der Rechtsweg ist aus-
geschlossen. Mitarbei-
ter 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 399,00
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.

- 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!

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



WohnGut
Saalhausen GmbH
Fasanenweg 8
57368 Lennestadt

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

Sichern Sie
sich jetzt
Ihre Gewinn-
sparlose!

**Jetzt Jubelstürme
gewinnen!**

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Mit dem Kauf von Gewinnsparglosen haben Sie monatlich die Chance auf hochwertige Sach- und Geldpreise. Und nebenbei unterstützen Sie gemeinnützige Projekte und sparen auch noch einen Teil Ihres Einsatzes. Die Teilnahme ist ab 18 möglich. Mehr Infos unter gsv.de und vb-sauerland.de/gewinnsparen.



**Volksbank
Sauerland eG**

