

# WOHNGUT *Kurier*

## *Aus dem WohnGut*

Wenn Eltern ein  
neues Zuhause finden

## *Aktuelles*

Ein Mythos  
kommt selten allein

## *Fit & Gesund*

Was tun bei  
kalten Füßen?



**WOHNGUT**

Parkresidenz  
Bad Honnef

# Liebe *Leserinnen* und *Leser,*



ich begrüße Sie herzlich zu einer neuen, vielfältigen Ausgabe unseres WohnGut-Kuriers. Diesmal steht alles unter einem ganz besonderen Motto:

**„Menschen im WohnGut“.**

In dieser Ausgabe widmen wir uns all jenen, die das Leben in der WohnGut Parkresidenz tagtäglich prägen und bereichern: unseren Bewohnerinnen und Bewohnern, engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, Auszubildenden und Angehörigen. Sie alle tragen dazu bei, dass unser Haus ein Ort lebendiger Begegnung, gegenseitiger Wertschätzung und herzlicher Gemeinschaft ist.

Freuen Sie sich auf spannende Einblicke in das Engagement unserer Bewohner, auf den Bericht von Angehörigen anlässlich des Einzugs der Eltern und auf kreative Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Sie alle zeigen, wie vielfältig und lebendig das Miteinander im WohnGut ist.

Natürlich werfen wir auch einen Blick auf kommende Veranstaltungen und stellen Ihnen Menschen vor, die mit Leidenschaft und Herzblut dazu beitragen, dass sich alle bei uns zu Hause fühlen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen – vielleicht an einem gemütlichen Lieblingsplatz, mit einer Tasse Tee und einem offenen Herzen für all die Berichte, Interviews und Geschichten aus dem vitalen WohnGut Alltag.

Herzlichst Ihre

Cornelia Lutz

# Unsere *Themen für Sie*

- 4 Aus dem WohnGut
- 14 Aktuelles
- 17 Fit & Gesund
- 20 Essen mit Genuss
- 22 Literatur
- 24 Rätselhaft
- 26 Partner
- 27 Gewinnspiel

---

## Impressum

**Herausgeber** (V. i. S. d. P.)  
Parkresidenz Bad Honnef GmbH  
Am Spitzenbach 2 · 53604 Bad Honnef  
parkresidenz@wohngut.de  
www.wohngut.de

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

**Konzeption** Bernd Schürenberg  
**Art Direction** Karsten Schielke, Oliver Eickelen  
**Redaktion** Cornelia Lutz, Tamara Schmutzer,  
Esther Hüwel, Frank Blau  
**Lektorat** Frank Blau  
**Anzeigenleitung** Bernd Schürenberg  
(b.schuerenberg@crew4.de)

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





## *Erinnerungen, die bleiben: Rückblick auf gemeinsame Erlebnisse*

Die vergangenen Monate waren in der Parkresidenz geprägt von kulturellen Höhepunkten und musikalischen Genüssen.

Im Sommer durften unsere Bewohner einen zauberhaften Abend beim „**Dîner en blanc**“ im **Reitersdorfer Park** erleben. Der Park erstrahlte in festlichem Weiß, liebevoll dekoriert und begleitet von kulinarischen Genüssen – ein Erlebnis voller Eleganz und Leichtigkeit.

Ein besonderes Highlight bildete die „**Heinz-Erhardt-Revue**“ mit Thorsten Hamer, der das Publikum mit feinsinniger Komik und Charme zum Lachen brachte. Ebenso beeindruckend war die **Lesung von Christoph Wortberg** aus seinem Spiegel-Bestseller „Gussie“, der zweiten Ehefrau Konrad Adenauers, kunstvoll begleitet vom **Duo „Violoncello à deux“**, das der Literatur eine berührende musikalische Dimension verlieh.

Mitreißend und zugleich faszinierend war der Vortrag unserer Bewohnerin **Jutta Helbig**, die von ihrer Zeit bei einer Gruppe von Eingeborenen in Washington berichtete. Ihre lebendige Erzählkunst ließ die Zuhörer in eine andere Welt eintauchen und hinterließ nachhaltigen Eindruck.

Musik und Literatur bestimmten auch weiterhin das Programm: **Burkhard Wolk** entführte beim „Skurrilen Nachmittag“ mit Liedern aus Hamburg, Berlin und Köln in die Welt der Unterhaltung, während **Karin Schwippert** vom Bonner Literaturkreis mit ihrer Lesung „Wiens kleiner Bruder am Meer – Literarischer Spaziergang durch Triest“ eine literarische Reise an die Adriaküste unternahm. **Prof. Dr. Helmut Jacobs** faszinierte mit seinem Vortrag über „Picasso & Co. – Meisterwerke der spanischen Malerei“, begleitet von einflussreichen Akkordeonklängen.







Der Sommer hielt zudem gesellige Höhepunkte bereit: Bei der **Rhein-Schifffahrt** genossen unsere Bewohner bei Kaffee und Kuchen die warmen Sonnenstrahlen, während das **Sommerfest** mit italienischen Liedern von **Salvatore Camagna** Freude, Tanz und Gesang in harmonischer Gemeinschaft erlebbar machte. Ein besonderer musikalischer Genuss war das Familienkonzert der **Familie Kleshchenko**, die mit Domra, Balalaika, Klavier und Klarinette das Publikum in ihrem Programm „Solo zu viert“ verzauberte.

Mit Einzug des Herbstes erfreuten unser **Residenzchor „Schall und Hauch“** sowie die traditionelle **Okttoberfestwoche** die Bewohnerinnen und Bewohner mit stimmungsvollen Nachmittagen bei deftigem Essen und zünftiger Musik. Den feierlichen Abschluss bildete das Konzert der **Mutzbacher Alphornbläser**, gefolgt vom beeindruckenden Auftritt unserer Chorleiterin **Yulia Parnes** mit dem „**Trio Ukraina**“, die mit Virtuosität und Leidenschaft ihr Publikum berührte.

Mit diesen besonderen Momenten im Gedächtnis blicken wir voller Vorfreude auf die kommenden Veranstaltungen und neuen Höhepunkte in der Parkresidenz Bad Honnef.



# Interview mit Angehörigen: Wenn Eltern ein neues Zuhause finden

Der Umzug in eine Seniorenresidenz ist für viele Familien ein bedeutender Schritt – sowohl für die Bewohner als auch für deren Angehörige. Wir haben mit Angehörigen von Bewohnerinnen und Bewohnern gesprochen. Sie berichten offen über ihre Erfahrungen, Herausforderungen und darüber, was ihnen der neue Lebensabschnitt bedeutet – für ihre Eltern und für sie selbst.

## Wie ist Ihre Verbindung zur Parkresidenz entstanden?

Alle Gesprächspartner haben auf ganz individuelle Weise den Weg zu uns gefunden: durch Verwandte, persönliche Empfehlungen oder weil sie selbst in der Region wohnen und unser WohnGut bereits kannten. So entstand Vertrauen, oft schon vor dem eigentlichen Einzug.

## Seit wann lebt Ihr Elternteil bei uns?

Die Einzüge erfolgten in den Jahren 2022 bis 2024. Jede Familie hatte dabei ihre eigene Geschichte: Manche bereiteten den Schritt lange vor, andere trafen die Entscheidung relativ spontan.

## Wie kam es zu dieser Entscheidung?

Mal war es die zunehmende Distanz, die eine Betreuung schwierig machte, mal das Bedürfnis nach einem selbstbestimmten Leben in einem kleineren, barrierefreien Zuhause. In einem Fall trafen die Eltern die Entscheidung ganz bewusst selbst: „Sie wollten sich nicht zu Hause betreuen lassen. Das Thema war schnell vom Tisch!“

## Welche Gefühle begleiteten diesen Prozess?

Ein Mix aus Erleichterung, Sorge, Hoffnung und dem Wunsch, das Richtige zu tun. Eine Angehörige sagte: „Ich war froh, dass sie die Entscheidung selbst getroffen haben und ich nicht allein verantwortlich war.“ Andere betonten, wie wichtig es war, dass die ganze Familie hinter dem Schritt stand.

## Was war Ihnen bei der Wahl der Einrichtung besonders wichtig?

Das Gesamtpaket musste stimmen: Atmosphäre, kulturelles Angebot, eine mögliche pflegerische Versorgung und vor allem ein Zuhause, kein Heim. „Es durfte nicht nach Krankenhaus aussehen“, betonte ein Angehöriger. Für andere war klar: „Das hier sollte mehr sein als reine Versorgung oder Unterbringung – ein Ort, an dem man sich wohlfühlt.“

## Wie haben Sie den Umzug erlebt?

Nicht immer lief alles reibungslos. Es gab stressige Momente mit Möbeln, Dienstleistern und Zeitdruck, aber auch kreative Lösungen, etwa eine vorübergehende Unterbringung im Hotel oder bei Verwandten, um den Einzug emotional leichter zu gestalten.

Dieses Gedicht stammt aus der Feder einer unserer Bewohnerinnen. Mit einem Augenzwinkern und viel Lebensweisheit blickt sie auf das Loslassen und den Neuanfang – und zeigt dabei, dass auch ein Abschied seine heiteren Seiten haben kann.

### Heiteres zum Thema: Ein neues Zuhause finden

*Für alle, die Zurückgelassenem  
doch noch ein wenig nachtrauern:*

*Wenn man resümieren muss  
und die Schlussbilanz beachtet,  
wird ein Minus oft zum Plus –  
je nachdem, wie man's betrachtet.*

*Diese Rechnung ist ganz glatt:  
Null ist nicht zu subtrahieren.*

*Alles, was man nicht mehr hat,  
kann man auch nicht mehr verlieren!*





### Wie war das Ankommen in der Residenz?

Überraschend gut – so das einhellige Fazit. Manche Eltern fanden schnell Anschluss, andere taten sich anfangs schwer, fanden dann aber ihren Rhythmus. Besonders geschätzt wurden die sozialen Kontakte, die kurzen Wege und der aufmerksame Service.

### Was hat sich seit dem Einzug verändert?

Lebensqualität, Mobilität und das Gefühl, gut aufgehoben zu sein. „Früher gab es Mikrowellenessen, heute 4-Sterne-Küche“, berichtete ein Angehöriger augenzwinkernd. Und: „Meine Mutter ist wieder aktiver geworden, geht einkaufen, nimmt Angebote wahr, das hätte ich so nicht erwartet.“

### Wie geht es Ihnen persönlich mit der Entscheidung?

„Es ist eine riesige Erleichterung“, sagte ein Angehöriger. „Ich bin gerne hier und fahre auch wieder gerne nach Hause, weil ich weiß: Alles ist gut.“ Besonders hervorgehoben wurde die freundliche Kommunikation im ganzen WohnGut: „An der Rezeption wird man immer mit einem Lächeln empfangen – das tut gut.“

### Gibt es besondere Erlebnisse, die Ihnen in Erinnerung geblieben sind?

Geburtstagsfeiern im Haus, gemeinsame Veranstaltungen oder einfach ein schöner Nachmittag auf der Terrasse – viele Momente, die bleiben. „Die Küche hat sogar für die Veganer in der Familie extra gekocht“, so ein Angehöriger dankbar.

### Was würden Sie anderen Angehörigen raten?

Alle drei waren sich einig: Frühzeitig mit der Planung beginnen – nicht warten, bis es schwierig wird. „Es ist kein Heim – es ist ein neues Zuhause, ein Ort zum Leben. Manche nennen es liebevoll: Club Robinson für Senioren.“

### Und zum Schluss – eine Botschaft an das Team?

„Ein großes DANKE: für jeden Tag, für jedes offene Ohr, für all Ihr Engagement.“

„Es ist ein Privileg, hier leben zu dürfen, und ein Geschenk für uns als Angehörige.“

„Wagen Sie rechtzeitig den Schritt und lassen Sie es sich gutgehen!“

### Wir danken den Angehörigen herzlich für ihre Offenheit.

Ihre Erfahrungen zeigen: Wenn der Wechsel in eine Seniorenresidenz rechtzeitig und mit Weitblick gestaltet wird, kann daraus nicht nur Erleichterung entstehen – sondern auch eine echte Bereicherung für alle Beteiligten.

### Anzeige



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

**PRINZ**  
BESTATTUNGEN  
– Haus des Abschieds –

### VORSORGEREGELUNGEN ZU LEBZEITEN

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

# Interview mit Dr. Pflaumer über den neuen Bewohnerbeirat der Parkresidenz

Im Juni 2025 fand die Neuwahl des siebenköpfigen Bewohnerbeirats der Parkresidenz statt, die von einem dreiköpfigen Wahlausschuss aus der Bewohnerschaft organisiert wurde. Entsprechend dem Wohn- und Teilhabegesetz NRW wird der Beirat der Bewohner alle zwei Jahre von den Bewohnerinnen und Bewohnern gewählt, um deren Interessen gegenüber der Direktion zu vertreten. Dabei geht es vor allem um Klärung unterschiedlicher Erwartungen und Sichtweisen auf erbrachte Leistungen sowie Anregungen.

## Wie sieht die Aufgabenverteilung im neuen Beirat aus?

**Dr. Pflaumer:** Die Entscheidung über die Aufgabenverteilung trifft der Beirat selbst. Ich bin in der konstituierenden Sitzung erneut einstimmig zum Vorsitzenden gewählt worden und habe dieses Amt damit ununterbrochen seit 2015 inne. Stellvertretende Vorsitzende und zugleich Schriftführerin ist Hanne Pollmann. Barbara Hohmann, die erstmals im Beirat tätig ist, kümmert sich um die Begrüßung und Unterstützung neuer Bewohnerinnen und Bewohner bei der Eingewöhnung in die neue Lebenssituation. Hildegard Wolter ist für Gratulationen zu Geburtstagen und Jubiläen zuständig. Paul Bosbach, ebenfalls neu im Beirat, bietet die Bewohnersprechstunden des Beirats an und arbeitet an Veranstaltungen mit. Den Pflegebereich der Parkresidenz vertreten Kirsten Martin und Walter Brodesser.

## Welche Themen waren zuletzt in der Beiratsarbeit besonders wichtig?

**Dr. Pflaumer:** Es ging unter anderem um die Sicherheit im Haus, die Personalsituation in der stationären und ambulanten Pflege, Einkaufsfahrten, Bauvorhaben auf dem Gelände des Edelhof Stifts, die Wäscherei, die Gründung eines Literaturkreises und zuletzt um die Vorbereitung der Neuwahl des Beirats im Juni.



## Welche Ziele und Aufgaben haben Sie sich für die künftige Arbeit gesetzt?

**Dr. Pflaumer:** Wir wollen auch künftig unsere Arbeit für die Bewohnerinnen und Bewohner so transparent und effizient wie möglich gestalten. Neben dem gesetzlich vorgeschriebenen Jahresbericht werden wir häufiger über unsere Aktivitäten informieren, z. B. über den Schaukasten im Postaufenthaltsraum, durch Aushänge, Rundschreiben, Redebeiträge in der monatlichen „Blauen Stunde“ und Appelle an die Bewohner, sich ohne Scheu mit Kritik oder Vorschlägen an die Beiratsmitglieder zu wenden oder dafür die Sprechstunden oder den Briefkasten des Beirats im Postaufenthaltsraum zu nutzen.

## Wie bewerten Sie die Zusammenarbeit mit der Direktion?

**Dr. Pflaumer:** Wir haben uns fest vorgenommen, die gute Zusammenarbeit mit Frau Lutz fortzusetzen. Wir sind mit ihr regelmäßig und vertrauensvoll im Gespräch.





# Pflegeausbildung mit Herz und Perspektive

Im WohnGut Parkresidenz Bad Honnef bilden wir Pflegefachkräfte und Pflegeassistentinnen bzw. -assistenten nach einem modernen, praxisnahen Konzept aus.

Derzeit absolvieren fünf Auszubildende ihre Ausbildung – sowohl in der einjährigen Pflegeassistenten- als auch in der dreijährigen Pflegefachausbildung. Bereits während ihrer Ausbildung übernehmen sie Verantwortung für das Wohl unserer Bewohnerinnen und Bewohner und erfahren, wie erfüllend und vielseitig der Pflegeberuf ist.

Unsere Ausbildung verbindet fundierte theoretische Kenntnisse mit intensiver Praxiserfahrung. Die Auszubildenden begleiten die Bewohnerinnen und Bewohner im Alltag, unterstützen bei Pflege, Mobilität und Ernährung und tragen so aktiv zur Förderung von Selbstständigkeit und Lebensqualität bei. Gleichzeitig erhalten sie Einblicke in organisatorische Abläufe, Dokumentation und interdisziplinäre Zusammenarbeit – und lernen, Pflege ganzheitlich und mit Empathie zu gestalten.

Unsere erfahrenen Praxisanleiterinnen unterstützen die Auszubildenden während der gesamten Ausbildungszeit mit fachlicher Expertise, Geduld und individueller Förderung. In enger Kooperation mit regionalen Pflegeschulen gelingt so eine optimale Verbindung von Theorie und Praxis.

Darüber hinaus sind unsere Auszubildenden aktiv in das kulturelle und soziale Leben der Residenz eingebunden, etwa bei Festen oder gemeinsamen Aktivitäten. So erleben sie, wie bedeutsam Begegnung und Gemeinschaft für unsere Bewohnerinnen und Bewohner sind.

Auszubildende Olena & Alex



Wir begleiten unsere Auszubildenden gezielt auf ihrem beruflichen Weg. Nach Abschluss der Ausbildung eröffnen sich vielfältige Perspektiven innerhalb unseres Hauses.

Sie sind ein unverzichtbarer Teil unseres Teams – und ein wichtiger Garant dafür, dass unsere Bewohnerinnen und Bewohner im WohnGut Parkresidenz Bad Honnef in den besten Händen sind.

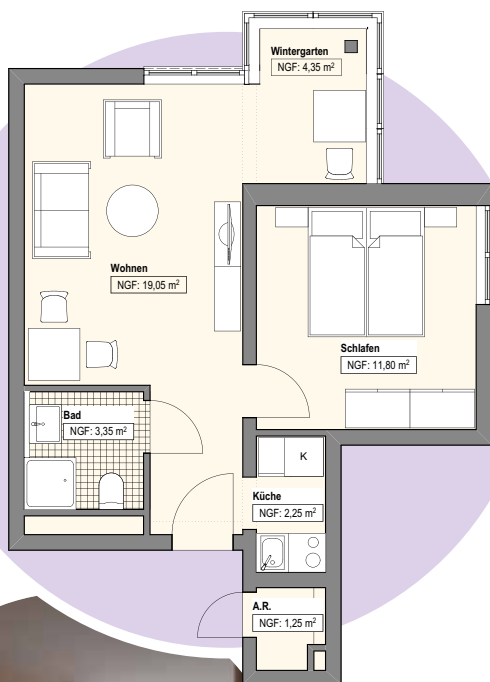
Sie kennen jemanden, der sich für eine Ausbildung in unserem Hause interessiert oder möchten gerne selbst eine Ausbildung bei uns beginnen?

Dann bewerben Sie sich gerne unter:

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

# Ein Fenster zur Schönheit des Siebengebirges

## Wohnbeispiel



Aus unserem stilvollen 2-Zimmer-Apartment mit Nordausrichtung eröffnet sich ein malerischer Blick auf das herbstliche Siebengebirge: Der Drachenfels leuchtet im Farbenmeer aus Gold, Rot und Orange.

Die durchdachte Raumaufteilung und der offene Wohnbereich schaffen eine einladende Atmosphäre, während das ruhig gelegene Schlafzimmer erholsame Nächte verspricht. Ein Rückzugsort, der zu jeder Jahreszeit begeistert – mit Ausblicken wie lebendige Gemälde und einem Zuhause zum Wohlfühlen.

### 2-Zimmer-Apartment, ca. 40 m², Hauptgebäude Typ IV

#### Die Basisleistungen enthalten unter anderem:

- Tägliches 4-Gänge-Menü
- Wöchentliche Reinigung der Wohnung
- Nebenkosten inklusive Heizung, Wasser und Strom
- 24-Stunden-Notrufbereitschaft
- 14 Tage Pflege bei vorübergehender Krankheit

#### Ausstattung der Wohnung:

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

**ab 3.222,00 €**

Rufen Sie mich an:  
Esther Hüwel, Residenzberatung  
T 02224 18 33 01



# Mit Sinn für Schönes: unsere kreative Jahreszeiten-Deko

Sauberkeit, gepflegte Räume und liebevoll gedeckte Tische gehören im WohnGut Parkresidenz selbstverständlich dazu. Doch das besondere Etwas, das ein Haus zum Zuhause macht, liegt im Detail – etwa in der liebevollen Dekoration, die das ganze Jahr über für Atmosphäre sorgt.

Ob Glücksklee zum neuen Jahr, Clownsfiguren zur Karnevalszeit oder stilvolle Hasen zu Ostern – unsere engagierten „Gestalter des schönen Alltags“ überraschen immer wieder mit kreativen Ideen für Gemeinschafts- und Aufenthaltsräume. Auch frische Blumen auf Tischen und Terrassen tragen zum wohlnlichen Ambiente bei.

Hinter alldem steht kein großes Team, sondern eine kleine Gruppe engagierter „Heinzelmännchen“, die mit Herzblut und Gespür für Schönes dafür sorgen, dass sich Bewohner, Gäste und Mitarbeitende das ganze Jahr über wohlfühlen. Im Sommer blühen Geranien und Petunien, im Herbst zieren Kürbisse und Zweige das Haus, und zur Weihnachtszeit ist der Einsatz besonders groß: Vom perfekten Baum bis zum letzten funkelnden Stern wird alles liebevoll geplant und umgesetzt.



Diese liebevollen Details sind mehr als nur Dekoration – sie wecken Erinnerungen, schaffen Vertrautheit und lassen das WohnGut Parkresidenz das ganze Jahr über im besten Licht erscheinen.

Ein herzliches Dankeschön an  
unser kreatives Deko-Team!

## Geschenkgutscheine

**Eine schöne Idee für Bewohner, Angehörige und Gäste**

Verschenken Sie Freude, Entspannung und schöne Momente: mit einem Gutschein aus der Parkresidenz Bad Honnef.

Ob für den **hauseigenen Friseur**, unser **Restaurant** oder die **Physiotherapie**, unsere Gutscheine sind vielseitig einsetzbar und passen zu vielen Anlässen – vom gemeinsamen Essen bis zur wohltuenden Behandlung. Besonders in der dunkleren Jahreszeit beliebt und eine ideale Geschenkidee: die Lichttherapie, die neue Energie schenkt und die Stimmung aufhellt.

Unsere Geschenkgutscheine sind an der **Rezeption** oder unter **02224 1830** erhältlich. Unser Team berät Sie gerne.



# Aktiv & in Bewegung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30 - 9.00 Uhr Frühsport Gruppe 1 Aktivtreff im EG	8.30 - 9.00 Uhr Koordination & Balance Gruppe 1 Aktivtreff im EG	8.30 - 9.00 Uhr Frühsport Gruppe 1 Aktivtreff im EG	8.30 - 9.00 Uhr Koordination & Balance Gruppe 1 Aktivtreff im EG	8.30 - 9.10 Uhr Kraft- und Balancetraining mit Frau Guth Gruppe 1 Aktivtreff im EG
9.10 - 9.40 Uhr Frühsport Gruppe 2 Aktivtreff im EG	9.10 - 9.40 Uhr Koordination & Balance Gruppe 2 Aktivtreff im EG	9.10 - 9.40 Uhr Frühsport Gruppe 2 Aktivtreff im EG	9.10 - 9.40 Uhr Koordination & Balance Gruppe 2 Aktivtreff im EG	9.20 - 10.00 Uhr Kraft- und Balancetraining mit Frau Guth Gruppe 2 Aktivtreff im EG
9.50 - 10.20 Uhr Frühsport Gruppe 3 Aktivtreff im EG	9.30 - 10.00 Uhr Eifeler Frischedienst hinterer Eingang	9.50 - 10.20 Uhr Frühsport Gruppe 3 Aktivtreff im EG	9.50 - 10.30 Uhr Wassergymnastik Schwimmbad	10.15 - 11.15 Uhr Bingo Aktivtreff im EG
09.30 - 11.30 Uhr Denksport (2 Gruppen) Besprechungsraum	9.50 - 10.20 Uhr Koordination & Balance Gruppe 3 Aktivtreff im EG	10.00 & 10.30 Uhr Einkaufsfahrt Rezeption – bitte melden Sie sich an.	10.40 - 11.10 Uhr Aquavelo Gruppe 1 Schwimmbad	
	10.30 - 11.00 Uhr Mentales Bewegungstraining Aktivtreff im EG	10.30 - 11.00 Uhr Fit mit dem Rollator Aktivtreff im EG	11.20 - 11.50 Uhr Aquavelo Gruppe 2 Schwimmbad	
10.30 - 11.00 Uhr Fit mit dem Rollator Aktivtreff im EG	10.30 - 11.30 Uhr Sehbehinderten- Gruppe Besprechungsraum			
17.00 - 18.00 Uhr Residenzchorprobe mit Frau Parnes (alle 14 Tage) Clubraum				



# Veranstaltungsvorschau

**Donnerstag, 04. Dezember  
2025, 15.30 Uhr**

## **Winter und Wunderland**

Mit ihrem Programm „Winter und Wunderland“ erschaffen die Künstler Joe Bennick und Bodo Mario Woltiri eine besondere Atmosphäre. In einer fein abgestimmten Balance aus Musik und Wort lassen sie die kalte Jahreszeit mit all ihren Facetten in ihr kurzweiliges Programm einfließen – poetisch, unterhaltsam und stimmungsvoll.

**Eintritt für Bewohner und Gäste kostenfrei**



**Donnerstag,  
26. Februar 2026,  
15.30 Uhr**

## **Ein Tango für Gardel – Lesung mit Tangomusik**

Erleben Sie das faszinierende Leben des argentinischen Tangomythos Carlos Gardel, erzählt aus der Sicht eines seiner Gitarristen und Überlebenden des Flugzeugabsturzes. Von seiner Kindheit in Frankreich über die Tangosäle von Buenos Aires bis zu Begegnungen mit Caruso, Chaplin und dem Prinzen von Wales – Gardels Geschichte steckt voller Leidenschaft und Drama. Begleitet wird die Lesung von klassischer Tangomusik, die die Magie Argentiniens lebendig werden lässt.

**Eintritt für Bewohner kostenfrei/  
für Gäste 8,00 €**

**Mittwoch,  
07. Januar 2026,  
18.00 Uhr**

## **Neujahrskonzert: Drei Tenöre**

Feiern Sie den Jahresbeginn mit einem festlichen Konzert voller Glanz, Leidenschaft und Lebensfreude! Das Ensemble „Drei Tenöre – Mendzeleu Viktar, Josef Nikitenko und Sergey Drobyshevskiy – begeistert mit brillanten Stimmen, Virtuosität und Charme. Freuen Sie sich auf die schönsten Arien, Operettenmelodien und italienischen Lieder – dargeboten mit Esprit, Temperament und Gefühl.  
**Eintritt für Bewohner 18,00 €/ für Gäste 22,00 €**



**Bitte melden Sie sich an der  
Rezeption bzw. telefonisch  
unter 02224 1830 an.  
Alle Termine und  
Veranstaltungen unter  
[www.wohngut.de](http://www.wohngut.de)**

# Richtig oder falsch? Ein Mythos kommt selten allein.

Mythen sind Geschichten, die auf Überlieferungen beruhen. Manche haben ihren Ursprung in Wahrheit, andere sind frei erfunden und halten sich dennoch hartnäckig. Zeit für einen kleinen Faktencheck durch die Welt populärer (Halb-)Wahrheiten.

Egal ob übers Internet oder beim Kaffeeklatsch mit Freunden: Alltagsweisheiten erreichen uns auf den unterschiedlichsten Wegen. Manche klingen plausibel, andere eher abenteuerlich und doch halten sich viele von ihnen über Generationen hinweg. „Iss deinen Spinat, der macht stark!“, hieß es früher. Oder: „Lies nicht im Dunkeln, sonst ruinierst Du Dir die Augen!“

Solche Sprüche kennen wir alle, doch das Phänomen ist keineswegs neu. Schon in der Antike erzählten Menschen Geschichten, die Orientierung boten oder Unerklärliches greifbar machten. Der Begriff Mythos stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie Erzählung, Wort oder Rede. Gemeint waren Geschichten über Götter, Helden und die Entstehung der Welt. Mythen erklärten Dinge, die man sich damals wissenschaftlich nicht erklären konnte. Sie gaben Orientierung, stifteten Gemeinschaft und boten Antworten auf die großen Fragen des Lebens. Gleichzeitig bezeichnen wir heute auch verehrte Persönlichkeiten oder besondere Phänomene als Mythos: vom Mythos Marilyn Monroe bis hin zum Mythos Loch Ness.

So oder so: Mythen sind Geschichten, die man gerne zum Besten gibt. Manche haben einen wahren Kern, andere sind frei erfunden und meistens besitzen sie einen hohen Unterhaltungswert. Besonders rund um die Bereiche Gesundheit und Ernährung entstehen immer wieder kleine Wahrheiten, die durch ständige Wiederholung wie selbstverständlich klingen. Genau deshalb lohnt ein genauer Blick: Welche Alltagsweisheiten sind längst widerlegt und welche sind wahr oder enthalten wenigstens ein Körnchen Wahrheit?

## Macht spätes Essen dick?

Die kurze Antwort: Nein. Entscheidend für das Gewicht ist nicht die Uhrzeit, sondern die Menge der Kalorien, die wir insgesamt aufnehmen. Wer regelmäßig mehr Energie zu sich nimmt, als der Körper verbraucht, nimmt zu – egal, ob mittags oder abends. Wissenschaftliche Belege dafür, dass spätes Abendessen automatisch dick macht, gibt es nicht.

## Fördert Alkohol nach dem Essen die Verdauung?

Nach einem reichhaltigen Essen schwören viele auf einen Verdauungsschnaps. Doch die Wissenschaft sagt klar: Alkohol beschleunigt die Verdauung nicht. Im Gegenteil, er verlangsamt die Magenentleerung und macht den Stoffwechsel träger. Warum fühlt man sich nach einem hochprozentigen Kurzen trotzdem leichter? Der Alkohol entspannt die Magenmuskulatur, wodurch das Völlegefühl abnimmt. Die Wahrheit lautet: Der Digestif ist ein Genussritual, aber kein Verdauungshelfer. Für den Bauch bringt er wenig, für die Stimmung vielleicht umso mehr.







### **Drohen Gelenkbeschwerden durchs Fingerknacken?**

Viele Menschen machen es sich zur Gewohnheit, ihre Finger knacken zu lassen. Doch steckt dahinter eine Gefahr für die Gelenke? Mediziner geben Entwarnung, die Antwort lautet: Nein. Das Knacken ist harmlos und steht in keinem Zusammenhang mit Arthritis oder Gelenkschäden. Das Geräusch entsteht dadurch, dass sich in der Gelenkflüssigkeit kleine Gasbläschen bilden und beim schnellen Dehnen der Gelenkkapsel platzen. Wer also gern knackt, darf das guten Gewissens weitertun – solange es schmerzfrei bleibt.

### **Macht Stress wirklich krank?**

Die Antwort ist eindeutig: Ja. Zahlreiche Studien belegen, dass Dauerstress unser Immunsystem schwächt und die Anfälligkeit für Krankheiten erhöht. Hautprobleme, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Magen-Darm-Beschwerden – all das kann mit anhaltender Belastung zusammenhängen. Umso wichtiger ist es, regelmäßig einen Gang zurückzuschalten. Denn wer sich bewusst Pausen gönnt, schützt nicht nur die Nerven, sondern auch die Gesundheit.

### **Schützt Vitamin C vor Erkältungen?**

Vitamin C steckt in vielen Obst- und Gemüsesorten. Erwachsene sollten laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung täglich bis zu 110 mg zu sich nehmen. Da unser Körper Vitamin C nicht speichern kann, wird ein Überschuss einfach über Urin oder Stuhl ausgeschieden. Viele hoffen, dass Vitamin C Erkältungen vorbeugt, doch Studien zeigen: Vor einer Infektion schützt es nicht. Es kann höchstens die Dauer einer Erkältung leicht verkürzen, während die Symptome selbst kaum beeinflusst werden.

### **Lesen im Dunkeln – schädlich für die Augen?**

Viele haben es als Kind schon gehört, dass Lesen bei schlechtem Licht nicht gut für die Augen ist. Eine gute Nachricht: Das ist ein Mythos. Wahr ist, dass die Augen bei der Lektüre im Halbdunkel schneller ermüden. Die Pupillen weiten sich, die Tiefenschärfe leidet und mit steigender Konzentration können sich auch Kopfschmerzen einstellen. Wer also entspannt schmökern möchte, greift besser bei Tageslicht zum Buch.

### **10.000 Schritte am Tag: Müssen die wirklich sein?**

Die berühmte 10.000-Schritte-Regel klingt beeindruckend, ist aber eher Marketing als Medizin. 1964 fanden in Tokio die Olympischen Spiele statt, und die Begeisterung in Japan war riesig. Ein Jahr später brachte die Firma Yamasa ihren ersten Schrittzähler mit dem Ziel von 10.000 Schritten pro Tag auf den Markt. Doch warum gerade diese Zahl? Sie war einfach die Obergrenze des Geräts! Tatsächlich reicht schon ein deutlich kleineres Pensum: 2.300 bis 5.000 Schritte täglich genügen, um sich ausreichend zu bewegen.

**Ob Göttersagen aus der Antike oder Alltagsweisheiten der vergangenen Jahrzehnte: Mythen verbinden, unterhalten und lassen sich gut weiter erzählen. Manchmal verraten sie die Wahrheit und manchmal eben nicht. Und genau das macht ihren Reiz aus.**



# Bilder voller Erinnerungen: vom Zauber alter Fotos

**Fotos sind mehr als Bilder. Sie sind Geschichten, Erinnerungen und kleine Abenteuer aus unserem Leben – eine Reise direkt ins Herz.**

Ein vergilbtes Foto – die Ecken leicht gewellt – kann genügen, und schon ist man mittendrin in einer anderen Zeit. Der erste Schultag, der Sommerduft von 1975, der Familienausflug zum See. So viele Erinnerungen, eingefangen in einem kleinen Stück Papier. Alte Fotos haben die wunderbare Fähigkeit, Augenblicke lebendig zu machen. Sie erzählen Geschichten von den Menschen, die uns begleitet haben, von großen Festen und kleinen Alltagsfreuden. Gerade in einer Zeit, in der alles schnelllebig geworden ist, sind Bilder kleine Anker: Sie zeigen uns Menschen, die uns geprägt haben und erinnern an Augenblicke, die wir im Trubel des Alltags längst vergessen glaubten.

Wer durch alte Aufnahmen blättert, findet nicht nur Vergangenes, sondern auch Inspiration für die Gegenwart. „Könnte ich nicht mal wieder das Lieblingsrezept aus alten Tagen ausprobieren oder den Kontakt zu einem alten Freund aufleben lassen?“ Viele Menschen berichten, dass sie beim Betrachten alter Fotos neuen Mut schöpfen. Da wird einem vor Augen geführt, was man alles geschafft hat. Erinnerungen sind eben nicht nur Rückblick, sondern auch Kraftquelle.

Gerade in den stilleren Monaten des Jahres, wenn die Tage kürzer und die Abende länger werden, tut es gut, in Erinnerungen zu blättern. Es ist eine Reise, die kein Geld kostet und trotzdem tief berührt. Vielleicht entdeckt man dabei Aufnahmen, die man lange nicht betrachtet hat, oder Gesichter, die immer noch ein Lächeln hervorbringen. Warum also nicht einen kleinen Nachmittag daraus machen? Die alten Alben entstauben, gemeinsam mit Familie oder Freunden durch vergessene Momente blättern und dabei das Leuchten in den Augen der Kinder sehen, wenn sie erfahren, wie Oma früher getanzt oder Opa Fahrradfahren gelernt hat. Denn manchmal genügt ein einziges altes Bild, um Herzen näherzubringen, und zwar über Generationen hinweg.





# Wohltuende Wärme für jeden Tag

Wenn der Wind durch die Straßen fegt und die Abende lang und dunkel werden, steigt das Bedürfnis nach wohliger Wärme. Ob eine flauschige Decke, ein heißes Bad oder ein warmes Kissen, Wärme entspannt und wirkt heilend. Sie erweitert die Blutgefäße, fördert den Stoffwechsel und regt die Durchblutung an. Wärme schenkt zudem ein Gefühl der Ruhe und Entschleunigung. Viele Menschen spüren, wie innere Anspannung regelrecht dahinschmilzt, sobald der Körper langsam durchwärmt. So wird Wärme zu einem kleinen Wohlfühlritual, das man leicht in den eigenen Tagesablauf integrieren kann.

Besonders Senioren profitieren von Wärme, da mit zunehmendem Alter die Muskelmasse und das Fettgewebe abnehmen und sich Beschwerden verstärken können. Wärmebehandlungen können dabei helfen, Muskelverspannungen zu lösen, Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu verbessern. Sie können gezielt bei Rücken-, Nacken- oder Schulterschmerzen eingesetzt werden. Auch Bauchschmerzen oder allgemeines Frieren lassen sich durch wohltuende Wärme lindern.

Vorsicht ist jedoch geboten, wenn akute Entzündungen, Schwellungen, hoher Blutdruck, Herzschwäche oder Sensibilitätsstörungen bestehen. In diesen Fällen kann Wärme den Zustand verschlechtern. Kältebehandlungen sind dann die bessere Wahl.

Bereits seit Jahrhunderten nutzen Therapeuten Wärme, um Muskeln zu entspannen und Schmerzen zu lindern. Viele Menschen berichten, dass sie nach einer wohltuenden Anwendung besser schlafen und entspannter in den nächsten Tag starten. Ein warmes Bad oder ein Heizkissen schenkt jedoch nicht nur körperliches Wohlbefinden, sondern auch ein Gefühl von Geborgenheit. So können Körper und Seele gleichermaßen aufladen. Nutzen Sie die heilende Kraft der Wärme. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

## Bewährte Wärmeanwendungen

- **Wärmflasche oder Kirschkernkissen:** für lokale Wärme
- **Heizdecke, Heizkissen oder elektrischer Fußwärmer:** für längere Anwendungen
- **Infrarotlampe:** für gezielte Strahlenwärme
- **Warme Bäder:** zur Entspannung und Förderung der Durchblutung

# Was tun bei kalten Füßen?

**Kaum sinken die Temperaturen, fangen viele Menschen an zu frösteln – besonders an den Füßen. Die Ursachen für solche „Eisfüße“ können vielfältig sein. Gehen Sie mit uns auf Spurensuche und entdecken Sie, wie man kalten Füßen wohlige Wärme schenken kann.**

Unser Körper ist ein wahres Organisationstalent: Bei Kälte schützt er zuerst die lebenswichtigen Organe in der Körpermitte. Das bedeutet, dass Hände, Ohren und auch Füße weniger Wärme abbekommen und dadurch schneller auskühlen. Besonders Frauen spüren das, weil sie im Vergleich zu Männern weniger Muskelmasse besitzen. Auch dünnere Haut und ein niedrigerer Blutdruck tragen dazu bei, dass Frauen schneller frieren.

In den meisten Fällen sind kalte Füße harmlos, doch manchmal können sie ein Hinweis auf gesundheitliche Probleme sein. So können Durchblutungsstörungen, Verkalkungen der Gefäße oder Nervenschäden bei Diabetes die Füße dauerhaft kälter werden lassen. Auch ein niedriger Blutdruck, Schilddrüsenprobleme oder bestimmte Medikamente können die Durchblutung beeinträchtigen. Nicht selten sind es auch einfache Ursachen wie feuchte Füße oder zu enge Schuhe: Wenn Schweiß verdunstet, entzieht er der Haut Wärme, die Blutgefäße ziehen sich zusammen und die Füße kühlen schneller aus.

Ein weiterer Aspekt: Kalte Füße können indirekt das Erkältungsrisiko erhöhen. Wird die Durchblutung in den Füßen gedrosselt, verengen sich die Blutgefäße im ganzen Körper, auch in Nase und Rachen. Die Schleimhäute werden schlechter durchblutet und Krankheitserreger haben leichteres Spiel. Wer also seine Füße warmhält, kann sein Immunsystem unterstützen und einer Erkältung vorbeugen.

## Heiße Tipps für kalte Füße

Es gibt eine gute Nachricht: Kalte Füße sind in den meisten Fällen kein Schicksal, mit dem man sich abfinden muss. Mit einigen einfachen Maßnahmen können Sie Ihren Füßen gezielt Wärme schenken und das Wohlbefinden bis in die Zehenspitzen zurückholen.

## Kuschelige Wärme für Sofa und Bett

Wärmflaschen oder Kirschkernkissen wirken wahre Wunder. Sie speichern Wärme und geben diese langsam ab, entspannen die Muskulatur und fördern die Durchblutung. Wer abends im Bett friert, sollte seine Füße schon vor dem Schlafengehen aufwärmen, um den Körper nicht unnötig beim Einschlafen zu belasten.

## Die Füße trocken halten

Nasse Füße frieren schneller. Daher ist es ratsam, die Füße nach dem Duschen immer gut abzutrocknen, auch zwischen den Zehen. Wer unter Schweißfüßen leidet, dem können Babypuder, schweißhemmende Fußcremes oder Socken aus Merinowolle helfen. Letztere regulieren das Fußklima, nehmen Schweiß auf und transportieren ihn von den Füßen weg, sodass diese trocken bleiben.

## Festes, bequemes Schuhwerk

Enge oder zu feuchte Schuhe lassen die Füße frieren. Achten Sie deshalb auf bequeme, gut gefütterte Schuhe mit dicken Sohlen. Diese halten die Füße in der kalten Jahreszeit trocken, schützen vor Kälte und bieten noch Platz für wärmende Einlegesohlen.







### Baumwoll- oder Wollsocken

Warme Socken sind wahre Wohlfühlwunder für kalte Füße. Besonders Socken aus Naturmaterialien wie Baumwolle oder Merinowolle schützen zuverlässig vor Kälte und Feuchtigkeit.

### Werden Sie aktiv!

Bewegung ist das effektivste Mittel gegen kalte Füße. Schon ein kurzer Spaziergang bringt den Kreislauf in Schwung. Auch auf dem heimischen Sofa lassen sich die Füße aktivieren: Zehen wackeln, Fußrollen oder das Auf- und Abstehen auf den Zehenspitzen fördern die Durchblutung. Kleine Übungen vor dem Schlafengehen oder beim Fernsehen genügen oft, um die Füße wieder aufzuwärmen.

### Fuß- und Wechselbäder

Ein Fußbad wirkt wohltuend und fördert die Durchblutung. Ideal sind Wassertemperaturen zwischen 36 und 38 Grad, ergänzt durch Rosmarin, Eukalyptus oder Arnika. Besonders effektiv sind Wechselbäder: Die Füße circa fünf Minuten in warmes Wasser tauchen, anschließend rund 15 Sekunden in kaltes. Das Ganze bis zu viermal wiederholen. Achten Sie darauf, mit kaltem Wasser aufzuhören, da der Kältereiz den Blutkreislauf aktiviert. Trocknen Sie danach die Füße gut ab, cremen Sie sie ein und ziehen Sie warme Socken an.

### In der Würze liegt die Wärme.

Neben einer ausgewogenen Ernährung sollte man sein Essen regelmäßig mit Chili, Curry, Ingwer oder Pfeffer würzen. Scharfe Gewürze heizen dem Körper von innen ein und sorgen so für ein wärmendes Gefühl.

### Zu guter Letzt

Auch ausreichend Schlaf, genug Flüssigkeit, magnesiumreiche Ernährung, Verzicht auf Rauchen und gelegentliche Fußmassagen unterstützen die natürliche Wärmeproduktion Ihrer Füße.

**Wer diese vielfältigen Tipps und Tricks anwendet bzw. miteinander kombiniert, merkt schnell: Kalte Füße müssen kein Dauerzustand sein und können schon bald der Vergangenheit angehören.**



### SPRECHEN SIE MIT IHREM ARZT

**Dauerhaft kalte Füße oder wiederkehrende Schmerzen sind kein normales Winterproblem. Lassen Sie die Ursache vorsichtshalber von Ihrem Arzt abklären.**

# Heiß geliebt: Wintersuppen zum Genießen

Suppen sind echte Alleskönner: Sie spenden Wärme, stärken die Abwehrkräfte und bringen Farbe in graue Tage. Von klassisch bis festlich: Mit unseren tollen Rezeptvorschlägen zaubern Sie im Handumdrehen sehr köstliche Wintersuppen, die Herz und Gaumen erfreuen.



Feiertags-  
suppe

## Maronensuppe mit Sahnehaube

### Zutaten für 4 Portionen

500 ml Gemüsebrühe  
250 g vorgegarte Maronen  
100 ml Weißwein  
100 ml Sahne  
30 g Butter  
1 kleine Zwiebel  
1 TL frischer Thymian  
Salz  
Pfeffer  
Schlagsahne zum Garnieren

### Zubereitung:

1. Zwiebel schälen, fein hacken und in Butter glasig dünsten. Maronen hinzugeben und kurz mitbraten.
2. Mit Weißwein ablöschen, mit Gemüsebrühe auffüllen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.
3. Suppe pürieren, Sahne hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.
4. Schalen füllen und mit einem Klecks geschlagener Sahne sowie etwas Thymian garnieren.



# Kürbis-Kokos-Suppe mit Ingwer

## Zutaten für 4 Portionen

800 g Hokkaido-Kürbis  
500 ml Gemüsebrühe  
1 Dose Kokosmilch (400 ml)  
1 Zwiebel  
1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)  
1 Spritzer Limettensaft  
1 EL Öl  
Salz  
Pfeffer  
Frische Petersilie

## Zubereitung:

1. Kürbis waschen, entkernen und würfeln.  
Zwiebel und Ingwer schälen und fein hacken.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Ingwer glasig dünsten. Kürbiswürfel zugeben und kurz anbraten.
3. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 Minuten weichkochen.
4. Kokosmilch hinzugeben und pürieren.  
Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.  
Mit frischer Petersilie garnieren und servieren.



DANIEL CORNELIUS NAGEL  
**DCN**  
ANTIQUITÄTEN

## Antiquitäten in neuem Glanz



Seit über 25 Jahren widmen wir uns mit Leidenschaft der faszinierenden Welt antiker Möbel. Unser Fokus liegt auf der Biedermeier-Epoche, deren schlichte Eleganz und handwerkliche Perfektion unsere Kunden immer wieder begeistert.

## Unsere Leistungen für Sie:

- Komplette Wohnungs- und Haushaltsauflösung sowie professionelle Entrümpfung
- An- und Verkauf originaler Biedermeier-Möbel
- Restaurierung antiker bis moderner Möbel
- Verkauf von Möbeln im Biedermeier-Stil
- Handpolituren und Oberflächenveredelungen
- Polsterarbeiten jeglicher Art
- Schätzung und Verkauf von Gemälden
- Ankauf von Sammlungen

**Antiquitäten**  
**Daniel C. Nagel**

Kirchstraße 3 · 53604 Bad Honnef  
Telefon 02224 9016854  
Mobil 0174 7188550  
[www.antiquitaeten-nagel.de](http://www.antiquitaeten-nagel.de)



# Entspannter Lese *Spaß*



Ferdinand von Schirach  
**Der stille Freund**  
ISBN: 978-3-630-87812-6  
**Luchterhand  
Literaturverlag**  
**22,00 Euro**

Ferdinand von Schirach schreibt über die Verletzlichkeit des Menschen, über seine Triumphe und sein Scheitern. Seine Geschichten erzählen von der Gesellschaft, vom Tod und von Verbrechen, von Musik, Film, Malerei und Philosophie. Sie berichten von privaten Begegnungen, von historischen Ereignissen und von Persönlichkeiten wie dem Tennisspieler Gottfried von Cramm, dem Architekten Adolf Loos oder dem Wiener Schriftsteller, Schauspieler und Kulturphilosophen Egon Friedell. Und immer wieder erzählt sein neues Buch „Der stille Freund“ von Zufällen, die ein Leben unaufhaltsam verändern, von der Unbegreiflichkeit und Großartigkeit des Menschen, von der Unsicherheit des Daseins und der Sehnsucht nach Schutz, Sicherheit und Freiheit.



Zoe Brisby  
**Die Frau, die Weihnachten  
nicht mochte**  
ISBN: 978-3-8479-0185-3  
**Eichborn-Verlag**  
**20,00 Euro**

Ben arbeitet in einem renommierten Pariser Buchverlag und entdeckt eines Tages ein wahres Juwel im Stapel unverlangt eingesandter Manuskripte. Doch der Absender hat nur eine postalische Adresse angegeben, und so reist Ben in das 900-Seelendorf Arnac-la-Poste – weltberühmt für seine märchenhafte Kulisse einer nostalgischen Weihnachtswelt. Dort erwarten ihn eine Schar liebenswert skurriler Bewohner und ein ungewöhnlicher Deal: Er soll Laly, der eigenwilligen Tochter des Autors, ein Lächeln ins Gesicht zaubern, erst dann klappt's mit dem Verlagsvertrag. Doch Ben ist notorisch schüchtern, und Laly eine Frau, die alles, nur nicht gerettet werden will ...



Florentin Anders  
**Die Allee**  
ISBN: 978-3-86971-320-5  
Verlag Galiani Berlin  
24,00 Euro



Da ist der charismatische, von den Ideen des Bauhauses und der Avantgarde durchdrungene Idealist Hermann Henselmann, der nach dem Zweiten Weltkrieg zum Chefarchitekten Ost-Berlins aufsteigt und dort in Konkurrenz zu den West-Berlinern um Scharoun & Co. treten soll. Der Berliner Fernsehturm, die Stalinallee, der Leipziger Uni-turm sind mit seinem Namen untrennbar verbunden. Und da ist vor allem Henselmanns Frau Isi, hochbegabt, die auch als Architektin arbeiten will, aber mit einer auf acht Kinder anwachsenden Familie zu kämpfen hat, ständig die Scherben aufkehren muss, die ihr Mann hinterlässt, und sich zunehmend selbst emanzipiert. Und da ist die Tochter Isa, die sich der erstickenden Manipulation durch den cholerischen Vater entzieht, um ihren dornigen eigenen Weg in ganz anderen Milieus zu gehen. Und dann auch noch die eng verwandte Familie Robert Havemanns, bei dem Kompromisse wenig zählen und der sich der staatlichen Bevormundung komplett verweigert.



Barbara Mürmann  
**Die schönsten Weihnachtsgeschichten am Kamin aus 40 Jahren**  
ISBN: 978-3-499-01811-4  
Rowohlt Verlag  
16,00 Euro

Eine Tradition feiert Geburtstag: Seit 40 Jahren lesen wir voller Vorfreude und Besinnlichkeit die „Weihnachtsgeschichten am Kamin“. Mit ihnen beginnt die schönste Jahreszeit, mit ihnen hält der Geist der Weihnacht Einzug in Stuben, Küchen und Kinderzimmer. Sie erzählen vom Geist der Weihnacht: von Versöhnung, Verständigung und Nächstenliebe, von Erinnerungen an muntere, aber auch schwierige Weihnachtsfeste im Kreise der Lieben – davon, was Weihnachten für uns bedeutet.

# EINRICHTUNGSHAUS **walkembach**

BAD HONNEF



TISCHLEREI • EINRICHTUNGEN • KÜCHEN

**Wir freuen uns auf  
Ihren Besuch!**

**Öffnungszeiten:**

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

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

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

# Denksport & Wissenswertes

## Eine Frage – vier Antworten

### Kennen Sie die richtige Lösung?

**1. Wer malte die „Mona Lisa“?**

- A: Leonardo da Vinci
- B: Michelangelo
- C: Rembrandt
- D: Claude Monet

**2. Welches dieser Bauwerke gehört zu den Sieben Weltwundern der Antike?**

- A: Die hängenden Gärten von Babylon
- B: Der Petersdom
- C: Die Chinesische Mauer
- D: Das Kolosseum

**3. Was ist ein Turmalin?**

- A: Eine antike Münze
- B: Ein Kräuterlikör
- C: Eine Vogelart aus Australien
- D: Ein Edelstein

**4. Wie hieß der erste Mensch im Weltraum?**

- A: Juri Gagarin
- B: Neil Armstrong
- C: John Glenn
- D: Alan Shepard

**5. Was bedeutet das Sprichwort**

**„Jemandem einen Bären aufbinden“?**

- A: Ihm helfen
- B: Ihn bestrafen
- C: Ihm etwas Unwahres erzählen
- D: Ihn reich beschenken

**6. Wofür war die Marke „Agfa“ bekannt?**

- A: Schreibmaschinen
- B: Fotofilme und Kameras
- C: Haushaltswaagen
- D: Nähgarn

**7. Welches Kleidungsstück war in den 1970er-Jahren besonders modisch?**

- A: Reifrock
- B: Korsett
- C: Petticoat
- D: Schlaghose

**8. Was verbarg sich früher hinter einem Poesiealbum?**

- A: Ein Fotoalbum für Klassenfotos
- B: Eine Sammlung von Briefmarken
- C: Ein Büchlein für Freundschaftssprüche
- D: Ein Schulheft für Schönschrift

Anzeige



**MÜLLER**  
BESTATTUNGSHAUS

TRAUER  
BRAUCHT  
VERTRAUEN

*„Der Tod eines Menschen ist eine emotionale Ausnahmesituation, die viele Fragen aufwirft. Bei einem ruhigen Gespräch besprechen wir, was zu tun ist. Offen, transparent und verantwortungsbewusst. Von der Vorsorge bis zur Bestattung finden wir gemeinsam mit Ihnen einen guten Weg, den Abschied liebevoll zu gestalten.“*



**Reinhard Müller**  
Fachgeprüfter  
Bestatter



**Stephan Müller**  
Bestattermeister

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

Telefon 0 22 24 / 90 06 90  
[www.bestattungen-badhonnet.de](http://www.bestattungen-badhonnet.de)  
Kucksteinstraße 46 · 53604 Bad Honnef

Lösung: 1A, 2A, 3D, 4A, 5C, 6B, 7D, 8C



## Buchstabengitter

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

www.raetseldino.de

In diesem Buchstabengitter befinden  
 sich die unteren 12 Weihnachtswörter.  
 Die Wörter können waagerecht oder  
 senkrecht im Gitter angeordnet sein.  
 Wenn Sie ein Wort gefunden haben,  
 kreisen Sie dieses mit einem Stift ein.

Bescherung  
 Engelshaar  
 Festtag  
 Gabenliste  
 Heiligabend  
 Krippenspiel

Marzipan  
 Nussknacker  
 Schneeflocken  
 Vorfreude  
 Weihnachtsbaum  
 Zimtstern

## Lösung

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

## Tradition trifft Augenmaß: Ihr Optiker mit Herz und Handwerk



Seit 1985 zählen wir als inhabergeführtes Fachgeschäft zu den ersten Adressen für Brillen und Kontaktlinsen in Bad Honnef und Umgebung.

Mit persönlicher Beratung, fachlicher Kompetenz und echter Leidenschaft für unser Handwerk nehmen wir uns Zeit für Ihre individuellen Sehbedürfnisse. Ihr Wohlbefinden, Ihre Zufriedenheit und bestes Sehen stehen bei uns im Mittelpunkt. Gemeinsam finden wir die optimale Lösung für Ihr Sehen.

Im Herzen von Bad Honnef empfangen wir Sie in einem ganz besonderen Ambiente: im historischen Fachwerkhaus und ehemaligen Pfarrhaus des Jesuitenordens – ein Ort mit Charakter und Atmosphäre. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

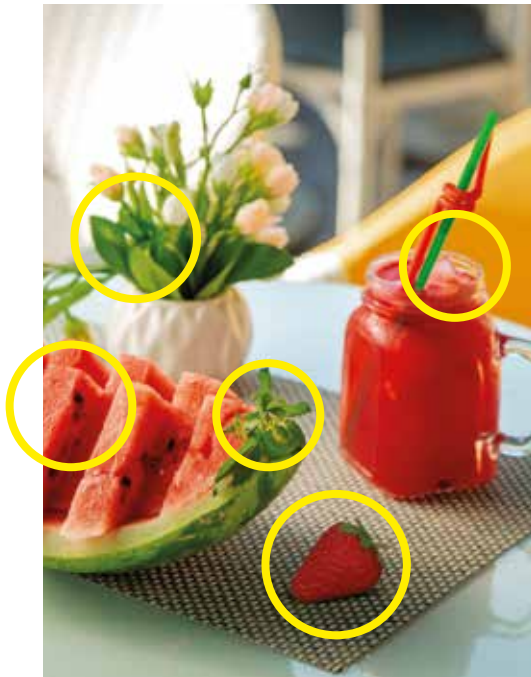
### Optikhaus Beth GmbH Fabian Neumann

Hauptstraße 74  
53604 Bad Honnef  
Telefon 02224 10198  
[info@optik-beth.de](mailto:info@optik-beth.de)  
[www.optik-beth.de](http://www.optik-beth.de)

**Öffnungszeiten**  
Montag - Freitag:  
09.00 - 18.00 Uhr  
Samstag:  
09.00 - 14.00 Uhr  
sowie nach Vereinbarung







## Auflösung Heft 02/2025

Die Gewinner des Bilderrätsels  
aus Heft 02/2025 sind:

1. Preis: E. Buckesfeld aus Swisttal
2. Preis: A. Peters aus Bad Honnef

Einsendeschluss  
ist der 31.12.2025.  
Es gilt das Datum  
des Poststempels.

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

Im rechten Bild haben sich  
5 Fehler eingeschlichen.

Vergleichen Sie das linke  
mit dem rechten Bild und  
kreisen Sie die gefundenen  
Fehler deutlich erkennbar  
auf dem rechten Bild ein.

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

1. Preis: 1 x 3 Nächte Probewohnen für 2 Personen im  
WohnGut Parkresidenz (übertragbar)
2. Preis: 1 x 2 Freikarten für eine Veranstaltung des  
WohnGut Parkresidenz Ihrer Wahl

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

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

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbei-  
ter des WohnGut Parkresidenz sind nicht zur  
Teilnahme berechtigt.



# Stellen Sie uns auf die Probe!

Damit Sie sich sicher sein können, dass Sie die richtige Entscheidung treffen, möchte ich Sie dazu einladen, sich einen persönlichen Eindruck von der besonderen Atmosphäre, der kultivierten Behaglichkeit, der wunderschönen Lage und der eleganten Gemütlichkeit des WohnGut Parkresidenz zu verschaffen.

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

Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit mit Ihnen!

Ihre Cornelia Lutz



**Parkresidenz Bad Honnef GmbH**

Telefon 02224 18 30

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

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

☐ Bitte senden Sie mir Informationen zum WohnGut Parkresidenz zu.

☐ Bitte rufen Sie mich zwecks Terminvereinbarung an.

Das Porto übernehmen wir für Sie!

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

FK 6291 6093 00 1000 0014  
KE Deutsche Post  
RESPONSEPLUS



**WOHNGUT**  
Parkresidenz  
Bad Honnef

Parkresidenz Bad Honnef GmbH

Am Spitzenbach 2

53604 Bad Honnef



Folgen Sie uns auf Facebook und Instagram und geben Sie uns Ihr „Gefällt mir“!