

WOHNGUT

Kurier

Aus dem WohnGut

Grünes Glück in
der Tagespflege

Aktuelles

Exotische Früchte –
So schmeckt der
Sommer

Fit & Gesund

Mobil bleiben mit
einem Rollator



WOHNGUT

Osterseifen

Liebe *Leserinnen* und *Leser,*



*die Sonne blinzelt durch die Zweige,
es glitzert Morgentau auf dem grünen Gras.*

*Der Wind streicht sanft die Haare aus dem
Gesicht.*

*Die Natur ist schon lange erwacht
und zeigt ihre Farbenpracht.*

Die Sonne lockt uns nach draußen.

*„Im Herzen der Menschen lebt das Schauspiel
der Natur; um es zu sehen, muss man es fühlen.“*

(Jean-Jacques Rousseau)

Sommer ist jetzt – Zeit, ihn mit allen Sinnen zu genießen. Zeit für gesellige Stunden oder auch für ein gutes Buch an einem idyllischen Ort.

Sommer fühlen im WohnGut? Auch für Sie haben wir ein lauschiges Plätzchen in unserem Park. Besuchen Sie uns gerne auf der Sonnenterrasse unseres Cafés, und genießen Sie ein leckeres Stück Torte. Wer es lieber sportlich mag, ist herzlich eingeladen, an unserem Kursangebot teilzunehmen oder ein Einzeltraining zu vereinbaren.

Auch unsere Remise hat sich herausgeputzt. Viele kleine Accessoires warten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden.

Ob klassisch, sportlich, kulinarisch oder zünftig, wir begrüßen Sie gerne zu unseren Veranstaltungen.

Ich wünsche Ihnen nun viel Freude beim Lesen unserer Sommerausgabe. Haben Sie eine schöne, bunte sowie fröhliche Sommerzeit!

Herzlichst Ihre

Lena Zöllner



Unsere *Themen für Sie*

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

Impressum

Herausgeber: V. i. S. d. P.
WohnGut Osterseifen GmbH
Im Osterseifen 1 · 57462 Olpe
osterseifen@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: Simone Siegenbruck
Redaktion: Lena Zöllner, Nadja Grünhage,
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.

Besuch auf vier Hufen

Am 19. Mai besuchten Therapie-Ponys das WohnGut und sorgten bei unseren Bewohnerinnen und Bewohnern für strahlende Gesichter.

Mit dabei das kleinste Shetlandpony namens „Pumuckl“, das mit seiner charmanten Art alle Herzen im Sturm eroberte. An seiner Seite standen die sanftmütigen Vierbeiner „Merlin“ und „Shadow“, die sich geduldig streicheln und sogar füttern ließen. Die Tiere suchten aktiv den Kontakt und genossen es, verwöhnt zu werden. Für viele Seniorinnen und Senioren war dies ein besonderer Moment. Die Nähe der Tiere wirkte beruhigend, aufmunternd und zutiefst berührend.



Ein großes Dankeschön an die einfühlsame Begleiterin der Ponys. Wir hoffen auf ein baldiges Wiedersehen, denn **„Ein Tag mit Tieren ist ein Tag mit Herz!“**

Wanderung um den Obersee

Am 21. Mai machten sich 15 Bewohnerinnen und Bewohner mit zwei Begleitpersonen auf den Weg zu einer gemütlichen Wanderung rund um den Obersee in Olpe! Begleitet von strahlendem Sonnenschein, guter Laune und wunderbarer Aussicht führte der Weg durch die idyllische Natur.

Der krönende Abschluss: Die gemütliche Einkehr ins Bootshaus, wo bei kühlen Getränken und kleinen Leckereien geplaudert, gelacht

und genossen wurde. Die Terrasse mit Blick auf den See bot die perfekte Kulisse für einen rundum gelungenen Nachmittag.

Ein liebes Dankeschön an alle, die mitgewandert sind und an das Team, das diesen Ausflug wunderbar begleitet und organisiert hat. So fühlt sich Sommer an: in bester Gesellschaft mit Blick auf den Biggensee!



Schützenfest im WohnGut

Ein weiteres Jahr regierte Klaus Vetter als Schützenkönig das WohnGut. Nun endete seine Regentschaft feierlich: mit der Königspolonaise und lautstarker musikalischer Unterstützung durch den Musikverein Rhode.

Wer wird es wohl dieses Jahr schaffen, den Vogel von der Stange zu schießen?





Ein unvergesslicher Ausflug zur Chagall-Ausstellung in Münster

Vor Kurzem durften wir gemeinsam mit unseren Bewohnern einen besonderen kulturellen Ausflug erleben. Unser Ziel war die eindrucksvolle **Chagall-Ausstellung in Münster**.

Bereits die Anreise war ein Highlight für sich: Für den Transfer stand uns ein komfortabler Chauffeurdienst zur Verfügung. In einem luxuriösen Fahrzeug mit bequemer Ausstattung genossen wir eine entspannte und stilvolle Fahrt nach Münster. Die Vorfreude auf das kulturelle Erlebnis war bereits auf der Fahrt spürbar. Es wurde geredet, viel gelacht und über die Kunstwerke von Chagall spekuliert.

Vor dem Museumsbesuch stärkten wir uns bei einem leckeren Mittagessen. In angenehmer Atmosphäre genossen wir die gemeinsame Mahlzeit, die Gelegenheit zum Austausch und ein wenig die Ruhe vor dem Kunstgenuss.

Anschließend begaben wir uns in das **Kunstmuseum Picasso**, wo uns die faszinierende Welt von Marc Chagall erwartete. Seine farbenfrohen, poetischen Werke zogen uns sofort in ihren Bann. Die Ausstellung war nicht nur visuell beeindruckend, sondern auch emotional bewegend.

Viele unserer Bewohner zeigten sich tief berührt von der Symbolkraft und Ausdrucksstärke der Bilder. Besonders Chagalls Darstellungen von Liebe, Glaube und Hoffnung regten zum Nachdenken und zu gemeinsamen Gesprächen an.

Der Tag war für unsere Bewohner ein voller Erfolg, eine gelungene Kombination aus Kultur, Gemeinschaft und Genuss. Solche besonderen Erlebnisse sind für unsere Bewohner von großer Bedeutung, denn sie schenken nicht nur Abwechslung vom Alltag, sondern fördern auch das Miteinander und schaffen bleibende Erinnerungen.

Wir freuen uns schon jetzt auf weitere gemeinsame Ausflüge dieser Art.



Interview mit Thomas Birkenbusch

Für ein gutes Gefühl im Ruhestand:
Die wichtigsten Versicherungen
für Senioren

Guten Tag Herr Birkenbusch, in dieser Ausgabe des WohnGut-Kuriers beleuchten wir die Frage, wie sich ältere Menschen heute sinnvoll absichern können. Dabei ist uns aufgefallen, dass nur wenige Berater die besonderen Bedürfnisse älterer Menschen im Blick haben. Sie gehören zur jüngeren Generation – was uns neugierig macht: Warum sind wir mit diesem wichtigen Thema ausgerechnet bei Ihnen gut aufgehoben?

Einen schönen guten Tag Frau Grünhage, vielen Dank für die sehr gute Frage. Ich bin prinzipiell der Meinung, dass das Leben keine Einbahnstraße ist und Veränderungen möglich sind. In meinem sogenannten ersten Leben war ich Hauswirtschaftlicher Betriebswirt und habe Küchen in Seniorenheimen geleitet. Demnach sind mir die Klientel und die dazugehörigen Lebenssituationen nicht fremd.

Gab es dafür bestimmte Gründe, sich so zu entscheiden?

Diese Frage zu beantworten, ohne politisch zu werden, ist beinahe schwierig, aber ich versuche es einmal. Ich denke, dass unser Wohlstand und wie ich aufgewachsen bin, der Generation meiner Großeltern und der nachfolgenden Generation zu verdanken ist. Durch die Zusammenarbeit kann ich meine Wertschätzung zum Ausdruck bringen. In unseren Gesprächen spüre ich viel Zwischenmenschliches, und besonders schätze ich die Lebenserfahrung, von der ich viel mitnehme.

In Ihren Antworten kann man heraushören, dass Sie sprachlich nicht an das Sauerland gebunden sind. Es erinnert eher an die sogenannte fünfte Jahreszeit. Ist das richtig?

Das ist richtig! Ich komme gebürtig aus Köln, bin dort aufgewachsen und zur Schule gegangen.



Irgendwann hat es mich jedoch familiär ins Sauerland gezogen und sind wir mal ehrlich: Es ist mit drei Kindern schön, hier zu leben! Ich genieße den geringeren Trubel und die Art der Menschen. Und selbst, wenn das Gefühl nach Heimat ganz stark wird, gibt es Kölsch auch in Olpe zu kaufen und Karneval in Attendorn.

Jetzt, wo wir thematisch schon im Sauerland sind, kommen wir zu unseren Bewohnern. Wir möchten gerne im Austausch mit Ihnen vermitteln, wieso Absicherung im Alter immer noch wichtig ist.

Da gibt es einige Punkte. Kommen wir gerne zu den drei meiner Meinung nach wichtigsten Punkten.

Private Haftpflichtversicherung: Senioren können auch Haftungsrisiken haben, z. B., wenn sie einen Unfall verursachen oder wenn sie als Eigentümer einer Immobilie haftbar gemacht werden. Eine Haftpflichtversicherung kann dazu beitragen, diese Risiken abzudecken. Gerade auch in Heimen und Wohnanlagen kann der Eigentümer auch die Vorlage einer Haftpflichtversicherung verlangen.



Durch die immer dünner werdende Unterstützung der gesetzlichen Kassen, gerade nach Unfällen und den evtl. entstehenden Kosten, ist eine **Unfallversicherung**, die die Kosten für den Umbau von Türen oder Treppenliften finanzieren soll, sinnvoll. Leider ist es mit zunehmendem Alter so, dass Unfälle und gerade Stürze sich häufen und die Folgen gravierender sind als in jungen Jahren.

Die **Krankenversicherung** oder gar eine Krankenzusatz für den stationären Aufenthalt empfinde ich als äußerst wichtig. Leider ist die Absicherung ab einem gewissen Alter schwierig. Wer einmal auf überfüllten Stationen oder sogar auf dem Flur liegen musste, wird sich gerade darüber ärgern, sie nicht zu haben. Der Zusatzbeitrag neben der gesetzlichen Krankenkasse ist in jungen Jahren meist gut zu realisieren; jedoch muss man dies in noch gesunden Tagen machen. Auch wenn der Rat für den ein oder anderen zu spät kommt, ist ein Appell an Kinder und Enkel möglicherweise sinnvoll.

Alles in allem sind Absicherungen immer an die Wünsche und Bedürfnisse des Einzelnen geknüpft. Die wenigsten Lebensläufe sind nach Schema F geplant, und deshalb ist auch jedes Gespräch mit Kunden ein Unikum. Ich sehe meine Aufgabe darin, immer gemeinsam mit diesen, Lösungsmöglichkeiten zu finden und umzusetzen.

Ich habe gehört, dass Sie auch für unsere Bewohner im Juli bei möglichen Fragen zur Verfügung stehen?

Das ist richtig. Am Dienstag, den 22. Juli 2025 werde ich im Haus sein und versuche dort zu unterstützen, wo Bedarf besteht.

Was kostet das?

Nichts – ein Lächeln genügt 😊!

— Anzeige —



Individuelle Einrichtungsberatung

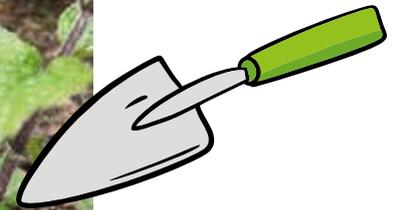
**Wir beraten Sie
gern!**

**Gardinen/Sonnenschutz
Möbel/ Accessoires
3D Raumplanung
Exklusive Raumgestaltung**

Sehen was geht
Astrid Klement
Tel. 02722 656487
Mobil 0171 5436030
www.sehen-was-geht.de
sehen-was-geht@online.de



Grünes Glück in der Tagespflege: Wenn Hochbeete Herzen zum Blühen bringen



Seit dem Sommer 2023 blüht und gedeiht es auf dem Gelände unserer Tagespflege im Wohngut Osterseifen: Ein kleines Hochbeet ist zu einem Herzstück des Alltags geworden. Was zunächst als Projekt begann, hat sich zu einem festen Bestandteil des gemeinschaftlichen Lebens entwickelt. Das Hochbeet wurde gemeinsam aufgebaut und bepflanzt und seitdem von den Gästen der Tagespflege mit Hingabe gepflegt. Es wird gegossen, gejätet, zurückgeschnitten – und natürlich mit Begeisterung geerntet.

Die Freude und der Stolz sind spürbar, wenn aus eigener Hand etwas wächst und anschließend gemeinsam verkostet wird. Ob aromatischer Kräutertee mit frischer Zitronenmelisse und Pfefferminze, ein Klecks Schnittlauchquark zum Mittag oder ein paar knackige Radieschen als Snack, immer wieder wandert etwas Leckeres direkt vom Beet auf den Tisch.



Mit Liebe gepflanzt: Unsere Hochbeet-Bewohner stellen sich vor

In unserem Hochbeet fühlen sich verschiedene Pflanzen wohl. Schon seit dem ersten Jahr konnten wir eine bunte Mischung aus Kräutern, Gemüse und sogar Obst anpflanzen, zum Beispiel:

- **Schnittlauch:** würzig im Geschmack, verleiht vielen Gerichten das gewisse Extra
- **Zwiebellauch:** zart im Biss, aber voller Aroma – ein idealer Begleiter für Salate, Suppen oder Dips
- **Pfefferminze & Zitronenmelisse:** perfekt für Tees oder als frische Garnitur – beide sind pflegeleicht und erfreuen uns jedes Jahr aufs Neue
- **Waldmeister:** besonders beliebt für Bowle oder aromatisiertes Wasser
- **Erdbeeren:** Süße Leckerbissen ab Mai/Juni – oft schneller vernascht, als man schauen kann
- **Radieschen:** die Newcomer im Beet – schnell wachsend und knackig-frisch, bereits nach wenigen Wochen erntereif



Gärtnern mit Herz und Sinn: die Vorteile auf einen Blick

Das Hochbeet ist nicht nur ein Blickfang im Garten, sondern auch ein therapeutisches Element unserer Tagespflege. Beim gemeinsamen Gärtnern werden alle Sinne angesprochen: Man riecht die frischen Kräuter, fühlt die Erde, hört das Summen der Insekten, sieht das Blühen und Wachsen – und probiert am Ende gemeinsam, was die Natur hervorgebracht hat. Darüber hinaus schenkt das Hochbeet Lebensfreude, weckt Erinnerungen an frühere Gartenerlebnisse und vermittelt das gute Gefühl, auch heute noch aktiv mitwirken zu können. Die erhöhte Bauweise ermöglicht rückschonendes Arbeiten im Sitzen oder Stehen, der spezielle Schichtaufbau sorgt für eine gesunde Bodenqualität, und die Wärme im Beet begünstigt eine frühe Ernte. Ob Kräuter, Radieschen oder Erdbeeren – das Beet ist ein lebendiger Ort voller Geschmack, Gemeinschaft und Sinn.

Damit alles wächst und gedeiht: So kümmern wir uns ums Hochbeet

Säen und ernten ist die eine Seite der Hochbeet-Gärtnerei. Damit das Beet eine wachsende und blühende Oase bleibt, braucht es regelmäßige Pflege. Unsere Tagespflegegäste kümmern sich mit viel Freude und Aufmerksamkeit um die anfallenden Aufgaben. Gegossen wird morgens oder abends – besonders an warmen Tagen. Eine Mulchschicht aus Gras oder Stroh hält die Feuchtigkeit im Boden. Nach jeder Saison wird Kompost oder organischer Dünger eingearbeitet, um den Pflanzen neue Kraft zu geben. Damit die Ernte nicht zu gering ausfällt, werden die Pflanzen regelmäßig auf Blattläuse, Schnecken oder Pilzbefall kontrolliert.



Ein Beet für alle und alle für ein Beet

Unser Hochbeet im WohnGut ist mehr als nur ein Gartenprojekt. Es ist ein Ort der Aktivität und auch für körperlich eingeschränkte Menschen bestens geeignet. Jede*r kann mitmachen, sei es beim Pflanzen, Pflegen oder beim gemeinsamen Genießen der Ernte. So wachsen bei uns nicht nur Radieschen und Erdbeeren, sondern auch Gemeinschaft, Lebensfreude und ein Stück Naturverbundenheit – mitten im Alltag.

Ein Hochbeet bietet ideale Voraussetzungen für viele Gemüse- und Kräutersorten. Hier sind einige beliebte Pflanzen und Kräuter – mit Tipps für die Pflege in den Sommermonaten bis August:

Tomaten

- Brauchen viel Sonne und einen geschützten Platz
- Regelmäßig stützen

Paprika / Chili

- Wärmebedürftig, gute Drainage nötig
- Gleichmäßig gießen, nicht „überschwemmen“

Zucchini

- Schnellwachsend und platzbedürftig
- Brauchen viel Wasser, da die großen Blätter viel verdunsten

Basilikum

- Beipflanzung zu Tomaten möglich
- Regelmäßig ernten, keine Blüten stehen lassen

Kräuter für das ganze Jahr

- Schnittlauch, Minze, Zitronenmelisse, Thymian, Oregano, Rosmarin
- Regelmäßig ernten, keine Blüten stehen lassen
- Viele sind winterhart oder lassen sich leicht zurückschneiden
- Staunässe vermeiden, besonders bei mediterranen Kräutern



Interview mit Heike Pfeifer

Hallo Frau Pfeifer, schön, dass wir heute miteinander sprechen und Sie uns einen Einblick in den Arbeitsbereich der Wäscherei geben. Bitte stellen Sie sich doch kurz vor.

Mein Name ist Heike Pfeifer, ich bin 55 Jahre alt und komme aus Drolshagen. In meiner Freizeit fahre ich gerne Fahrrad, bin gerne in der Natur und besuche regelmäßig Konzerte.

Sie sind seit vielen Jahren bei uns im WohnGut tätig. Was hat Sie dazu gebracht, diesen Weg einzuschlagen?

1986 habe ich eine Ausbildung als Bäckereifachangestellte absolviert. 2012 habe ich als Präsenzkraft in den Wohnbereichen angefangen; nach ca. einem Jahr wurde mir eine Stelle in der Wäscherei angeboten. Nach einem Einblick in diesen Tätigkeitsbereich habe ich diese Stelle angetreten. Ich fühle mich in unserem großartigen Team sehr wohl und schätze besonders den wertvollen Kontakt zu unseren Bewohnern.

Wie groß ist das Team der Wäscherei, und welche Arbeitszeiten haben Sie?

Wir sind insgesamt sieben Personen. Je nach Stundenumfang gibt es 4- oder 6-Stunden-Schichten – eingeteilt in Früh-, Mittel- und Spätschicht. Die Arbeitszeiten sind von morgens 07.00 Uhr bis 17.00 Uhr am Nachmittag, samstags von 07.30 Uhr bis 13.30 Uhr. Sonntags haben wir frei.

Welche Arbeiten fallen täglich an?

Morgens wird als erstes die schmutzige Wäsche sortiert, die am Vorabend von den Wohnbereichen gekommen ist. Die drei vorhandenen Waschmaschinen mit 6, 14 und 20 kg werden angestellt und laufen von morgens bis abends. Ebenfalls die beiden Trockner, einmal für 14 kg und einmal für 20 kg Wäsche.



Im reinen Bereich der Wäscherei fallen Falt-, Bügel-, Patch- und Mangelarbeiten an. Die fertige Wäsche wird in die Wäschewagen der einzelnen Wohnbereiche sortiert. Wir müssen die Wäsche nach Bewohnern im Pflege-Wohnen, Service-Wohnen, Landhaus-Wohnen, Gemeinschafts-Wohnen und dem WohnGut Saalhausen sortieren.

Die Wäschewagen mit der Bewohnerwäsche werden in der Regel dreimal in der Woche auf die Wohnbereiche gefahren. Der Wagen mit den Handtüchern, Waschlappen und der Bettwäsche wird täglich hochgebracht. Neben der Bewohnerwäsche, der Wäsche aus dem Restaurant und der Flachwäsche wie Bettwäsche, kommt noch dreimal wöchentlich die Wäsche aus Saalhausen und wird von uns bearbeitet.

Wie viel Wäsche bearbeiten Sie ungefähr in Kilogramm?

Im Juni haben wir zum Beispiel 10.144,6 kg Wäsche bei uns bearbeitet. Diese Menge an Wäsche haben wir grob jeden Monat zu verarbeiten.

Welche Aufgabe erledigen Sie am liebsten?

Die Abwechslung zwischen Mangeln, Falten, Bügeln, Patchen und Sortieren der Wäsche macht meinen Arbeitsalltag vielfältig und interessant.

Vielen Dank, Frau Pfeifer





Regelmäßige Aktivitäten

Veranstaltung	Wann	Uhrzeit	Wo
Gleichgewichtstraining	montags	10.00 Uhr	Sportsaal
Tischtennis	montags	11.00 Uhr	Sportsaal
Sitzgymnastik	montags	15.00 Uhr	Sportsaal
Indian Balance extra fit	dienstags	10.00 Uhr	Sportsaal
Männersport	mittwochs	10.00 Uhr	Sportsaal
Walking auf dem WohnGut-Gelände	mittwochs	11.00 Uhr	Rezeption
Atemgymnastik	mittwochs	15.00 Uhr	Sportsaal
Krafttraining	donnerstags	10.00 Uhr	Sportsaal
Kraft und Ausdauer	freitags	10.00 Uhr	Sportsaal
Brainfitness	mittwochs	11.00 Uhr	Sportsaal
Spielerunde	mittwochs	15.30 Uhr	Bibliothek
Gedächtnistraining	freitags	11.00 Uhr	Sportsaal
Stadtfahrten	montags, mittwochs, freitags	09.30 / 10.00 Uhr	
Fahrdienste für unsere Landhaus- und Service-Bewohner nach Wunsch	dienstags, donnerstags	10.30 - 13.00 Uhr	
Waffeltag	samstags	15.00 Uhr	Restaurant
Ev. Gottesdienst	jeden zweiten Freitag im Monat	10.30 - 11.30 Uhr	Grauer Salon
Kath. Gottesdienst	jeden zweiten Donnerstag im Monat	16.30 - 17.30 Uhr	Kirche

Veranstaltungsvorschau

Freitag, 18.07.2025 ab 17.00 Uhr – Remise
Cocktails, Klassiker und gute Gesellschaft,
Live-Musik mit „itzend“

Für die musikalische Begleitung unseres Sommerabends konnten wir das **Duo „itzend“** gewinnen. Erfahrene Musiker rund um Karl-Heinz Dentler bringen mit handgemachter Live-Musik eine wunderbare Mischung aus Oldies, Rock'n'Pop und bekannten Klassikern in akustischem Stil mit.

Freuen Sie sich auf bekannte Melodien zum Mitsummen, Genießen und vielleicht sogar zum Tanzen. Und was wäre ein lauer Sommerabend ohne kulinarische Genüsse? **Lassen Sie sich unser Grill-Bufferf schmecken, und stoßen Sie mit einem köstlichen Cocktail auf einen unvergesslichen Abend an!**



Samstag, 26.07.2025

Aktiv in der Natur: Einladung zum Golfturnier

In Kooperation mit dem Golfclub Repetal lädt das WohnGut Osterseifen herzlich zu einem exklusiven Golfturnier ein. Freuen Sie sich auf einen sportlichen Tag in entspannter Atmosphäre – umgeben von der malerischen Kulisse des Sauerlandes.

Ob ambitionierte Golferin, erfahrener Spieler oder einfach Naturliebhaber: Es erwartet Sie ein rundum gelungenes Erlebnis auf dem Grün.

Ort: Golfclub Repetal Südsauerland e.V.

Anmeldung bitte bis zum 20. Juli 2025

Telefon: 02721 718032

E-Mail: info@gc-repetal.de



Freitag, 08.08.2025 um 17.00 Uhr – Marktplatz
„Aperitivo Italiano“: Kleiner Happen, großer Genuss,
Live-Musik mit Toto Can

Freuen Sie sich auf einen stimmungsvollen Auftritt des charmanten Sängers **Toto Can**, der mit seiner warmen Stimme und bekannten italienischen Klassikern wie Volare oder Ti Amo echtes Urlaubsfeeling aufkommen lässt. Ob zum Mitschunkeln, Mitsingen oder einfach zum Genießen – Toto Can bringt **mediterranes Flair** direkt zu uns ins WohnGut.

Passend zur Musik verwöhnen wir Sie mit einer feinen Auswahl italienischer Köstlichkeiten. **Genießen Sie diesen sommerlichen Abend mit allen Sinnen:** bei gutem Essen, mitreißender Musik und netten Begegnungen in geselliger Atmosphäre. Unsere Empfangshalle wird zur kleinen Piazza!



**Donnerstag, 04.09.2025 um 17.00 Uhr – Empfangshalle
Boogie-Woogie mit Stefan Ulbricht**

Boogie-Woogie: Schon der Name lässt den „rollenden Rhythmus“ dieses einzigartigen Pianostils lebendig werden! Seit rund 20 Jahren begeistert Stefan Ulbricht sein Publikum mit dynamischen Boogies, feinem Jazz und gefühlvollem Blues – inspiriert von den großen Klassikern der 30er-, 40er- und 50er-Jahre.

Ob legendäre Stücke von Albert Ammons oder eigene Kompositionen: Sein unverkennbar melodioser Stil macht jedes Konzert zu einem besonderen Erlebnis. **Lassen Sie sich diesen musikalischen Hochgenuss nicht entgehen!**



**Freitag, 19.09.2025 ab 16.00 Uhr – Empfangshalle
Gorbatschow und Freund: Klassische Saitensprünge**

Der herausragende **Balalaika-Interpret** unserer Zeit ist der in Moskau lebende Star-Virtuose **Prof. Andreij Gorbatschow**. Gemeinsam mit seinem langjährigen deutschen Klavierpartner Lothar Freund tritt er seit vielen Jahren auf den großen Bühnen der Welt auf – unter anderem in der Carnegie Hall und beim Schleswig-Holstein Musik Festival. **Die beiden Musiker präsentieren ein atemberaubendes Klangfest voller Virtuosität und Spielfreude.** Ihr Repertoire umfasst Originalkompositionen für Balalaika und Klavier ebenso wie Bearbeitungen bedeutender Werke aus der Geigenliteratur.



**Donnerstag, 25.09.2025 – Apollo-Theater Siegen
Eine Sommernacht: eine unvergessliche
Liebesgeschichte**

David Greigs „Eine Sommernacht“ verbindet Charme, bissige Dialoge und eingängige Songs von Gordon McIntyre zu einer unterhaltsamen Liebesgeschichte. Verpasste Gelegenheiten, unerwartete Wendungen und die Frage, ob es je zu spät ist, sein Leben auf den Kopf zu stellen. Eine herzerwärmende Komödie für alle, die im Chaos eine Chance sehen und die Hoffnung haben, dass das Leben auch in den ausweglosesten Lagen immer noch eine Überraschung parat hält.

**Freuen Sie sich auf einen unterhalt-
samen Abend im Apollo-Theater Siegen.**





Mehr Sicherheit, mehr Lebensqualität: Mobil bleiben mit einem Rollator

Rollatoren sind besonders bei älteren Menschen oder Personen mit körperlichen Einschränkungen beliebt. Ob zu Hause, beim Einkaufen oder beim Spaziergang – die Gehhilfen sind wertvolle Begleiter für ein aktives Leben. Erfahren Sie, für wen Rollatoren geeignet sind und worauf es im Alltag mit der Mobilitätshilfe ankommt.

Mobilität ist eine zentrale Voraussetzung für ein selbstständiges, erfülltes Leben – insbesondere im Alter. Wer mobil bleibt, kann Einkäufe erledigen, Freunde treffen und Arzttermine selbstständig wahrnehmen. Zudem wird die körperliche Fitness gefördert: Kraft, Gleichgewichtssinn und das Herz-Kreislauf-System bleiben aktiv. Insgesamt bedeutet Mobilität mehr Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, was zum persönlichen Wohlbefinden beiträgt.

Wenn das Gehen jedoch beschwerlich wird, das Gleichgewicht nachlässt und der Aktionsradius aufgrund chronischer Krankheiten immer kleiner wird, sollten Sie über praktische Unterstützung nachdenken. Ein Rollator – eine fahrbare Gehhilfe – eignet sich für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, aber noch über eine gewisse Gehfähigkeit verfügen. Er bietet Stabilität, beugt Stürzen vor und ermöglicht Pausen durch eine integrierte Sitzfläche.

Wann ist ein Rollator sinnvoll?

Menschen mit nachlassender Kraft profitieren von der stabilen Unterstützung eines Rollators. Besonders bei Erkrankungen wie Parkinson, Multipler Sklerose, dem Post-Polio-Syndrom, nach einem Schlaganfall oder bei Demenz kann ein Rollator die Teilhabe am Alltag deutlich erleichtern. Wer zum Beispiel durch Schwindel oder neurologische Erkrankungen unsicher geht, kann mit einer Gehhilfe wieder sicherer am Alltagsgeschehen teilnehmen. Auch nach Operationen an Hüfte oder Knie und bei Beinverletzungen unterstützt er die Rehabilitation, indem er das Körpergewicht teilweise entlastet.





Doch nicht jede Krankheit oder Einschränkung macht einen Rollator erforderlich. Die Nutzung kann auch Risiken bergen: Wenn die Gehhilfe zu früh oder dauerhaft verwendet wird, kann das zum Abbau der Muskulatur führen, insbesondere bei noch vorhandener Gehfähigkeit. Bei unsachgemäßer Nutzung drohen Haltungsschäden, etwa durch ein gebeugtes Gehen, was langfristig zu Verspannungen oder Rückenschmerzen führen kann. Auch das Sturzrisiko bleibt bestehen, etwa auf unebenem Untergrund oder bei falscher Handhabung. Nicht zuletzt empfinden manche Senioren die Nutzung eines Rollators als sichtbares Zeichen des Alterns oder der Hilfsbedürftigkeit. Dieses Gefühl kann das Selbstvertrauen mindern und die Motivation zur Bewegung negativ beeinflussen.

Worauf Sie beim Kauf achten sollten

Ob für mehr Sicherheit beim Gehen oder um längere Wege leichter zu bewältigen, ein Rollator kann im Alltag eine wertvolle Unterstützung sein. Doch bevor Sie sich für ein Modell entscheiden, sollten Sie einige wichtige Punkte beachten.

Ein Rollator muss zu Ihrer Körpergröße passen. Ideal sind Modelle mit höhenverstellbaren Handgriffen, die es Ihnen ermöglichen, in aufrechter

Haltung zu gehen. Das entlastet Rücken und Schultern. Achten Sie zudem auf rutschfeste Griffe, die auch bei schwitzigen Händen sicheren Halt bieten. Besonders wichtig ist eine stabile Bauweise: Der Rollator darf nicht wackeln, und die Bremsen sollten zuverlässig funktionieren sowie leicht zu bedienen sein. Gerade dann, wenn Ihre Handkraft eingeschränkt ist. Nutzen Sie den Rollator hauptsächlich zu Hause oder für kurze Wege, ist ein leichtes Modell empfehlenswert. Es lässt sich einfacher schieben und besser im Auto verstauen. Für den Außenbereich hingegen eignen sich stabilere, etwas schwerere Modelle, da sie mehr Halt geben und auch auf unebenem Untergrund sicher sind. Ein integrierter Sitz mit Rückenlehne ist dann sinnvoll, wenn Sie unterwegs gerne Pausen einlegen. Praktisch sind außerdem ein Korb oder eine Tasche für Einkäufe. Wenn Sie zusätzlich einen Gehstock verwenden, sollten Sie auf einen integrierten Stockhalter achten.

Vor dem Kauf lohnt es sich auf jeden Fall, verschiedene Modelle auszuprobieren und sich im Fachhandel beraten zu lassen. Zwar bieten auch Discounter oder Online-Shops günstige Rollatoren an, die Sache hat nur einen Haken: Niemand führt einem vor, wie man den Rollator richtig einstellt und sicher benutzt.

SPRECHEN SIE MIT IHREM ARZT

Wenn Sie gesundheitlich eingeschränkt sind und spezielle Anforderungen an einen Rollator haben, sollten Sie das mit Ihrem Hausarzt besprechen. Er kann diese Angaben auf dem Rezept vermerken, damit Sie ein Modell erhalten, das genau zu Ihren Bedürfnissen passt. Liegt ein Rezept vor, übernimmt die gesetzliche Krankenkasse in der Regel die Kosten für ein Standardmodell. Wenn Sie jedoch ein hochwertig ausgestattetes Modell wünschen, kann eine sogenannte „wirtschaftliche Aufzahlung“ erforderlich sein. Das bedeutet, Sie zahlen die Mehrkosten selbst. Achten Sie beim Kauf auf jeden Fall auf eine TÜV- oder CE-Kennzeichnung. Diese steht für geprüfte Sicherheit und Qualität.

Sicher unterwegs: praktische Tipps für den Alltag

Ein korrekt eingestellter Rollator und die richtige Nutzung sind entscheidend für Ihre Sicherheit. Die Griffhöhe ist dann optimal, wenn Ihre Handgelenke bei locker herabhängenden Armen auf Höhe der Griffe liegen. Gehen Sie möglichst aufrecht, mit leicht angewinkelten Armen, mittig zwischen den Hinterrädern und nicht hinter dem Rollator. Die Knie sollten sich dabei in Nähe der Sitzfläche befinden, der Blick geradeaus gerichtet sein.

Beim Überwinden von Hindernissen wählen Sie möglichst abgesenkte Bordsteine. Treten Sie näher an den Rollator, heben Sie ihn vorne leicht an und schieben Sie ihn kontrolliert über das Hindernis. Kleinere Schwellen lassen sich oft auch rückwärts überwinden – vor allem dann, wenn der Korb beladen ist. Beim Bergabgehen ist besondere Vorsicht geboten: Neigen Sie den Oberkörper leicht nach vorne, bremsen Sie rechtzeitig und halten Sie ausreichend Abstand zum Rollator.

Sicherheit beginnt bereits bei der Bekleidung. Dazu gehört auch ein festes Schuhwerk mit rutschfester Sohle. Der Schuh sollte den gesamten Knöchel gut umschließen, ohne zu drücken. Sichern Sie Ihren Rollator beim Abstellen mit einem Schloss und ziehen Sie beim Sitzen die Bremse fest an. Taschen sollten niemals festgebunden werden, denn das erhöht sowohl die Diebstahl- als auch die Sturzgefahr.

Beladen Sie den Rollator gleichmäßig und überladen Sie den Korb nicht. Bei Bus- und Bahnfahrten empfiehlt sich das Einsteigen an gekennzeichneten Stellen mit abgesenktem Einstieg. Üben Sie das Einsteigen zunächst mit einer Begleitperson, um sich mit der Situation vertraut zu machen.

Auch in der Wohnung gibt es einiges zu beachten. Entfernen Sie Stolperfallen wie lose Teppiche, rutschige Böden oder enge Durchgänge. Messen Sie vor dem Kauf eines Rollators unbedingt die Türbreiten aus, um sicherzustellen, dass Sie problemlos in alle Räume gelangen können.

Mobil bleiben – Lebensqualität gewinnen

Ein Rollator ist kein Rückschritt, sondern ein Schritt nach vorn. Er hilft Ihnen, auch bei körperlichen Einschränkungen aktiv zu bleiben und den Alltag selbstbestimmt zu gestalten. Nutzen Sie den Rollator nicht nur als Gehhilfe, sondern als Trainingspartner für regelmäßige Bewegung und Lebensfreude.

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, sich an das neue Hilfsmittel zu gewöhnen. Lassen Sie sich von Fachkräften wie PhysiotherapeutInnen beraten. Schon einfache Übungen können helfen, Verspannungen zu lösen und Ihre Haltung zu verbessern.





Mückenalarm

Wie Sie die Plagegeister auf Abstand halten

Sommerzeit ist Mückenzeit. Die lästigen Plagegeister quälen nicht nur an Badesseen, sondern auch im heimischen Garten und in den eigenen vier Wänden. Wer laue Sommerabende stichfrei genießen möchte, sollte rechtzeitig vorbeugen. Wie Sie sich schützen und Mücken fernhalten können:

Natürlich verduften

Wussten Sie, dass manche Pflanzen ganz natürlich gegen Mücken wirken? Ihr intensiver Duft verwirrt die feinen Sinnesorgane der Insekten. Kräuter wie Zitronenmelisse, Minze, Basilikum oder Rosmarin sind nicht nur aromatisch in der Küche. Sie halten auch Stechmücken auf Distanz. Auch Lavendel gilt als echter Mücken-Schreck. Am besten pflanzen Sie einen duftenden Mix an die Terrasse oder in den Balkonkasten. Der starke Eigengeruch hält die Plagegeister auf Abstand.

Es hat sich ausgesummt

Mücken abzuwehren bedeutet vor allem, ihren Geruchs- und Orientierungssinn zu stören. Klassische Mückenschutzmittel – sogenannte Repellents – bieten bis zu acht Stunden Schutz, können jedoch bei empfindlicher Haut Reizungen hervorrufen. Viele Insektensprays enthalten die Wirkstoffe Diethyltoluamid (DEET) oder Icaridin. Trägt man sie sorgfältig und gleichmäßig auf die Haut auf, kommt es deutlich seltener zu Stichen. Wer stark schwitzt, sollte den Schutz regelmäßig erneuern.

Wirksame Abwehrstoffe

Wer abends länger draußen sitzen möchte, sollte nichts Schwarzes anziehen und am besten auf helle Kleidung sowie Strümpfe setzen. Weit geschnittene Kleidungsstücke mit langen Ärmeln und Hosenbeinen schützen. Enge Shirts oder Jeans bieten oft keinen ausreichenden Schutz; der Stechrüssel gelangt problemlos hindurch. Für längere Aktivitäten im Freien gibt es spezielle Funktionskleidung mit integriertem Insektenschutz. Diese Textilien sind entweder besonders dicht gewebt oder chemisch imprägniert und meist bei Outdoor-Ausrüstern erhältlich.

Vom Winde verweht

Eine einfache und völlig chemiefreie Methode sind Ventilatoren. Selbst die hungrigste Mücke kommt gegen einen kräftigen Luftstrom nicht an. Ob am Balkon, unter dem Pavillon oder direkt auf dem Gartentisch: Ein leiser Ventilator vertreibt die Plagegeister und sorgt zusätzlich für eine angenehme Abkühlung.



So schmeckt der Süden: mediterrane Vorspeisen

Sommer, Sonne, mediterranes Flair: Holen Sie sich den Geschmack des Südens in Ihre Küche. Ob knusprige Bruschetta, cremiger Tzatziki oder goldene Tortilla – wir servieren Ihnen kleine Vorspeisen voller Lebensfreude und Erinnerung an sonnige Urlaubstage. Unwiderstehlich lecker für warme Abende und gesellige Runden.



Italienische Bruschetta mit Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

5 Tomaten
1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
8 Scheiben Ciabatta
3 Zweige Basilikum

Zubereitung:

1. Die Tomaten waschen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit 2 EL Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

2. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Ciabatta mit dem restlichen Öl beträufeln. Backpapier auf ein Backofengitter legen und die Brotscheiben darauf ausbreiten.

Ciabatta in der Mitte des Ofens 10 bis 15 Minuten goldbraun backen.

3. Basilikum waschen, trocken-schütteln, zupfen und kurz vor dem Servieren unter die Tomaten mischen. Die warmen Ciabattascheiben mit der Tomaten-Mischung belegen.

Buon appetito!





Tzatziki wie in Griechenland

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g griechischer Joghurt
- 1 Salatgurke
- 3 Zehen Knoblauch
- 15 ml Olivenöl
- ½ Bio-Zitrone
- Salz

Zubereitung:

1. Die Gurke schälen, grob raspeln, in ein feines Haarsieb geben und mit Salz bestreuen. Anschließend durchrühren und 30 bis 60 Minuten stehen lassen.

2. In der Zwischenzeit den Joghurt glatt rühren. Die Knoblauchzehen schälen und zum Joghurt pressen. Die Gurke zwischendurch auspressen (z.B. mit einem Löffelrücken gegen das Sieb drücken).

3. Die ausgedrückte Gurke nun ebenfalls zum Joghurt geben und zusammen mit etwas Zitronensaft und dem Olivenöl gut verrühren. Den Dip eine Stunde ziehen lassen und danach final mit Salz abschmecken.

Καλή όρεξη!



Spanische Tortilla de Patatas

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 200 g Zwiebeln
- 7 Eier
- 100 ml Olivenöl
- + etwas zum Braten
- Meersalz

Zubereitung:

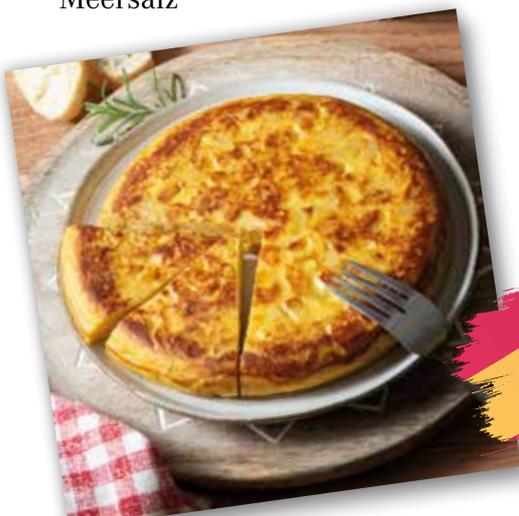
1. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Zwiebeln klein schneiden.

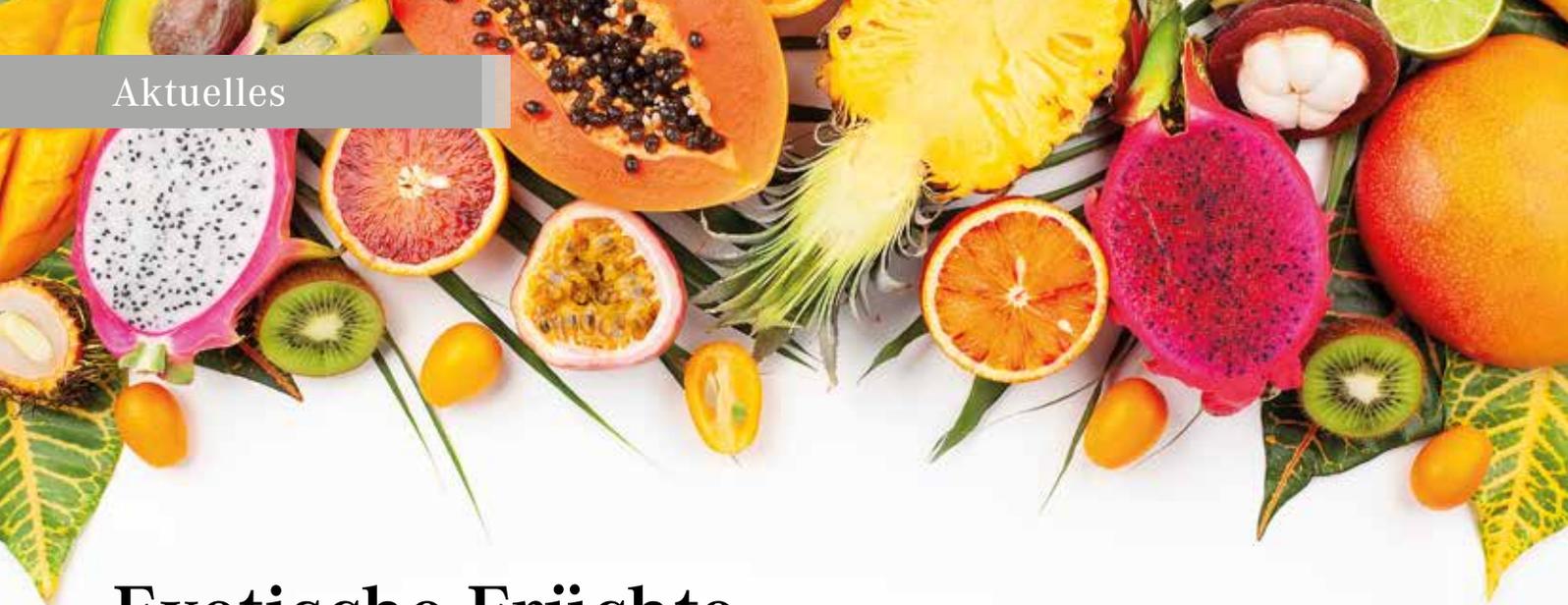
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln bei mittlerer Hitze 10 Minuten anbraten. Dann die Zwiebeln zugeben und weitere 10 Minuten braten. Der Pfannenboden soll komplett mit Olivenöl bedeckt sein.

3. Eier in einer Schüssel aufschlagen und salzen. Kartoffeln und Zwiebeln unterheben und überschüssiges Öl abgießen.

4. Die Masse in eine eingeeölte Pfanne geben und bei mittlerer Hitze für ca. 8 Minuten stocken lassen. Dann mit Hilfe eines flachen, eingeeölten Tellers wenden und die andere Seite für ca. 6 Minuten braten.

¡Buen provecho!





Exotische Früchte – So schmeckt der Sommer

Ananas, Bananen, Kiwis und Co. zählen zu den bekanntesten tropischen Früchten. Mit Exotik bringt sie heute jedoch kaum noch jemand in Verbindung. Doch es gibt einige Obstsorten, die immer noch exotisches Flair ausstrahlen.

Wenn von exotischen Früchten die Rede ist, meinen wir Obstsorten, die aus fernen Ländern mit tropischem oder subtropischem Klima importiert werden – häufig aus Asien, Afrika, Südamerika oder der Karibik. Exotisch bedeutet, dass sie sich durch ungewöhnliche Namen, auffällige Farben und ein besonderes Aroma auszeichnen. Dabei haben die Klassiker wie Bananen oder Ananas längst ihren Exotenstatus verloren. Sie gehören mittlerweile ganz selbstverständlich zur deutschen Küche und sind zu vergleichsweise günstigen Preisen in nahezu jedem Supermarkt erhältlich.

Tatsache ist: Tropische Früchte bereichern unseren Speiseplan und versorgen uns mit wichtigen Vitaminen. Wie bei unserem heimischen Obst sind auch exotische Früchte dann am leckersten, wenn sie reif geerntet werden. Exportiert werden sie jedoch häufig unreif, damit sie länger haltbar sind. Bei manchen Sorten sind wir unsicher, wie sie gegessen oder zubereitet werden – und noch unsicherer, was ihren Geschmack betrifft. Werfen wir daher einen Blick auf einige weniger bekannte Südfrüchte, die geschmacklich echte Überraschungen bereithalten.

Acerola

Die Acerola-Frucht ist in den tropischen Regionen Mittel- und Südamerikas beheimatet. Mit der Entdeckung der Neuen Welt gelangte sie auch nach Europa, wo sie vor allem wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehalts schnell an Popularität gewann. Aussehen und Größe erinnern entfernt an einen Miniapfel oder eine Kirsche. Da die Früchte sehr empfindlich sind und schnell verderben, werden sie meistens zu Saft verarbeitet. Ein Mix aus Acerola-, Apfel-, Maracuja-, Orangen- und Traubensaft, mit ein paar Eiswürfeln garniert, bieten Ihnen eine perfekte Sommererfrischung.

Drachenfrucht (Pitahaya)

Die Drachenfrucht, auch Pitahaya genannt, gehört zur Familie der Kakteengewächse. Ihr Fruchtfleisch enthält kleine, schwarze Samen; die Schale ist entweder pink oder gelb, das Fruchtfleisch weiß oder pink. Die Pitahaya besitzt einen hohen Wassergehalt und spendet lebenswichtige Mineralstoffe wie Kalzium, Eisen und Phosphor. Das weiche Fruchtfleisch erinnert geschmacklich an Melone. Man kann die Frucht der Länge nach aufschneiden und wie eine Kiwi auslöffeln. Sie eignet sich auch gut für Obstsalate, auf Torten oder als Eis.





Datteln

Sie werden in Bibel und Koran gepriesen und gelten seit Jahrhunderten als wichtiger Bestandteil gesunder Ernährung. Datteln – auch Brot der Wüste genannt – sind bis zu 3 Zentimeter große, dickfleischige und klebrige Früchte. Wer einen köstlich süßen Geschmack sucht, wird diese feinaromatische Frucht lieben. Datteln – enthalten wertvolle Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor und Eisen sowie zahlreiche Vitamine. Die Saison für frische Datteln beginnt im Spätsommer; die getrockneten Früchte sind jedoch das ganze Jahr über erhältlich.

Granadilla

Die Granadilla, auch als Grenadilla bekannt, wächst an Lianen und ist die süßeste Vertreterin der Passionsfrucht-Familie. Mit ihrer orange-farbenen Schale, dem geleeartigen Fruchtfleisch und den knackigen Kernen ist sie ein echter Exotengenuss. Die süß-säuerliche Granadilla erinnert geschmacklich ein wenig an Stachelbeeren und punktet mit einem hohen Vitamin-Gehalt – perfekt für Smoothies, Cocktails oder pur als Snack.

Kaktusfeige

Die Kaktusfeige stammt aus der Familie der Kakteengewächse, was man an ihren feinen Stacheln zu spüren bekommt. Die ovale Frucht mit weicher Schale besitzt saftig orange-gelbes Fruchtfleisch, das nach Melone, Feige oder Birne schmeckt. Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Kaktusfeige weich ist, denn die rote, gelbe oder grüne Frucht reift nicht mehr nach.

Karambole (Carambola)

Karambole ist eine tropische Frucht, die 8 bis 12 Zentimeter lang wird. Weil sie in aufgeschnittener Form wie ein Stern aussieht, wird sie auch Sternfrucht genannt und gern zum Dekorieren von Cocktails verwendet. Je nach Reifegrad ist das Fruchtfleisch süß oder zitronig, aber vor allem saftig und erinnert geschmacklich an eine Mischung aus Quitte, Stachelbeere und Apfel.

Kumquat

In dieser Mini-Frucht steckt Maxi-Power: Sie enthält Vitamin A, B und C und ist reich an Kalium, Kalzium, Eisen und Natrium. Das Fruchtfleisch der Kumquat schmeckt ähnlich wie das einer Orange. Da die Schale so feinporig und unbehandelt ist, können Sie diese einfach mitessen. Die sogenannte Zwergorange eignet sich auch gut für Marmeladen oder Konfitüren.

Passionsfrucht

Die ursprünglich aus Südamerika stammende Frucht ist mittlerweile ganzjährig bei uns erhältlich. Sie können die meist dunkellila gefärbte Passionsfrucht halbieren und dann auslöffeln. Das saftige Fruchtfleisch wird zusammen mit den kleinen schwarzen Kernen verzehrt. Ihr süßes, fruchtiges Aroma erinnert an eine Reise in die Tropen.

Exotische Früchte bringen nicht nur Farbe in die Küche, Sie begeistern auch mit neuen Gaumenfreuden. Seien Sie experimentierfreudig und begeben Sie sich in diesem Sommer auf exotische Genussreisen!





Sommerlicher LeseSpaß



Ronald Reng
**Er kenne Herrn Benz nicht,
 sagt Herr Daimler**
 ISBN: 978-3-492-07357-8
Piper Verlag
22,00 Euro



**Er kenne Herrn Benz nicht,
 sagt Herr Daimler**

Im Juli 1886 unternahm Herr Benz in Mannheim die erste Autofahrt der Geschichte. Cannstatt war weit genug entfernt, dass dort zur selben Zeit Herr Daimler stolz erzählen konnte, er habe gerade das Automobil erfunden. Schwierig wurde es, als die beiden von der Existenz des anderen erfuhren. Ein Wettlauf beginnt, und die lebensfrohen Frauen der Erfinder mischen mit. Benz und Daimler glauben, mit 16 km/h in die Zukunft zu rasen – doch sie stoßen auf breite Ablehnung ihrer Zeitgenossen. Ein historischer Tatsachenroman, der genauso viel über das 19. Jahrhundert wie über die menschliche Natur erzählt.

Jonas Lüscher
Verzauberte Vorbestimmung
 ISBN: 978-3-446-28304-6
Carl Hanser Verlag
26,00 Euro



Verzauberte Vorbestimmung

Ein algerischer Soldat gerät in den ersten deutschen Giftgasangriff, beschließt, einer müsse damit aufhören, steht auf und geht. Im Kairo der Zukunft beobachtet eine Stand-up-Comedian eine Androidin beim Lachen über ihre Witze. Ein böhmischer Weber wird durch einen automatisierten Webstuhl ersetzt, raubt einen Hammer und attackiert den Apparat. Wovon träumen wir Menschen des Kapitalismus, wovon unsere sich zunehmend gegen uns erhebenden Maschinen? Im einzigartigen Spiegelraum dieses Romans ist kein Konflikt vorbei und noch jede Geschichte möglich. Klug und irrsinnig, komisch und scharf erzählt Jonas Lüscher auf der Höhe seiner Kunst.

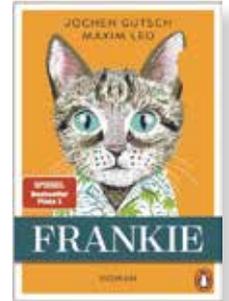
Dieter Nuhr
Wohin?
ISBN: 978-3-869-95157-7
Quadriga
22,00 Euro



Wohin?

Uns alle treibt die Suche nach dem Sinn des Lebens um. Dabei ist es leicht, sich im Labyrinth der Realitäten zu verlieren. Fest steht: Das Leben ist eine Reise. Und ein Reiseführer dringend nötig. Auf gewohnt humorvolle Weise stellt sich Dieter Nuhr unerschrocken den Hürden unserer Existenz und liefert alle relevanten Antworten auf die wichtigen Fragen des Lebens: Was ist hier los? Wo geht es lang? Wo ist die Lösung? Und wer kennt das Problem? Dabei geht es um nicht weniger als um alles: Um entlaufene Kamele, die Kritik der reinen Vernunft, Warnungen vor Heißgetränken und darum, warum es manchmal sogar sinnvoll ist, die Zivilisation nicht ausschließlich aus dem Blickwinkel ihres baldigen Untergangs zu betrachten.

Jochen Gutsch / Maxim Leo
Frankie
ISBN: 978-3-328-11220-4
Penguin Verlag
13,00 Euro



Frankie

Richard Gold hat alles vorbereitet. Heute ist der Tag, an dem er sich das Leben nehmen wird. Der Strick liegt schon um seinen Hals, als sich ein dürrer Kater vor das Fenster setzt, interessiert glotzt – und Gold komplett aus dem Konzept bringt. Als dann der Kater auch noch bei Gold einzieht, weil der einen großen Fernseher hat, ein „extremst“ weiches Bett und pünktlich Essen serviert, beginnt die skurrile Freundschaft zwischen zwei Außenseitern, von denen zumindest einer ganz fest an ein Happy End im Leben glaubt. Ein Mann, der sterben will. Ein Kater, der ein Zuhause sucht. Eine berührende und zugleich urkomische Geschichte über eine außergewöhnliche Freundschaft und den Weg zurück ins Leben.



Plätze im Grünen

Zwei alte Stühle auf verwittertem Pflaster vor üppigen Hortensien, mitten im grünen Zauber eines natürlichen Gartens – ein stiller Rückzugsort, der die Seele atmen lässt. Wer hier Platz nimmt, spürt, wie der Alltag leiser wird und die Welt für einen Moment innehält.

Wir planen, gestalten und betreuen für Sie diese fantastischen Orte, die man Garten nennt, von der Idee über die Ausführung bis hin zur Pflege.

Sie sind bei Profis, die sich als Partner verstehen.
Sie sind bei **Kramer-Garten**.



kramer
garten

Ihre Experten für
Garten & Landschaft



In der Trift 24
57462 Olpe
T 02761 / 67 99

info@kramergalabau.de
www.kramer-garten.de

Denksport & Wissenswertes

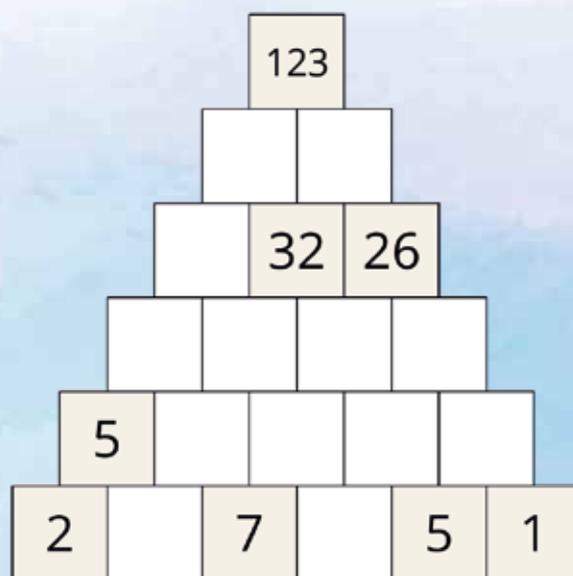
RICHTIG ODER FALSCH?

Kennen Sie die richtige Lösung?

- | | ja | nein |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Die Zunge eines Blauwals wiegt etwa so viel wie ein Elefant. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Wenn sich ein Bielefelder einen Pölder anzieht, dann trägt er ein Sakko. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Marie Curie erhielt 1911 den Nobelpreis in Literatur. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Otter halten in Ruhephasen Händchen, um sich im Wasser nicht zu verlieren. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Köln hat mehr Einwohner als München. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Lösung: 1 - Ja, 2 - Nein, 3 - Nein, 4 - Ja, 5 - Nein

ZAHLENPYRAMIDE



www.rechner.club/raetsel/zahlenpyramide-generieren

GEDICHT

Das Fräulein stand am Meere
von Heinrich Heine

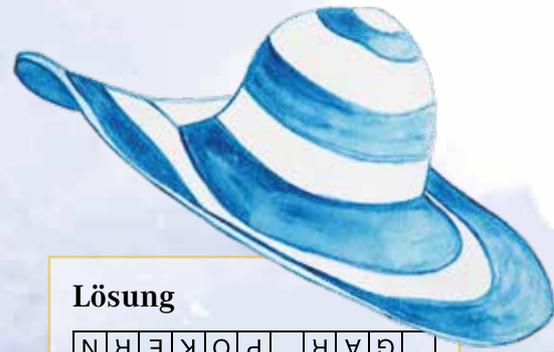
Das Fräulein stand am Meere
Und seufzte lang und bang,
Es rührte sie so sehre
Der Sonnenuntergang.

Mein Fräulein! Sein Sie munter,
Das ist ein altes Stück;
Hier vorne geht sie unter
Und kehrt von hinten zurück.

aus: Epoche der Romantik, 1834



Teil in der Netzhaut		Herzsdame		Zustimmung		kirchlicher Ehrentitel		Schalltrichter		Prüfungsergebnis
Gartengemüse		Mehrzahlartikel		Flaschenverschluss		Oberbürgermeister		geizen		
				Abkürzung Sekunde						
Baustoff				Zahlenlotto						
größte Provinz Kanadas				Bleichmittel		Dienstgrad Marine				
						Lippenlaut				
Bündnis		Schlinge								
		Geschossdurchmesser		Wurfseil						Primzahl
				freundlicher Hinweis				open		
bringt Haare in Form		Luftsauerstoff						Helden- erzählung		
		früher								
			Indogermanen							Brillen- fachmann
			auf- brausend							
Schaf- hüter						Atem- stillstand				
Wein- pflanze						dreist, flott				
				Toilette				KFZ		
				Katzen- rasse				Pinneberg		
Singvogel								die Besten		
eitler Selbstbe- wunderer						Garnitur				Bindewort
						Depot, Speicher				
								Augenteil		
								Eisenbahn- fahrzeug		
alte Bezeich- nung Schwieger- sohn		Kirchen- gebäude								
		KFZ Darmstadt								
						Wasser- tiefe messen				
durch- gekocht				Karten- spiel spielen						



Lösung

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

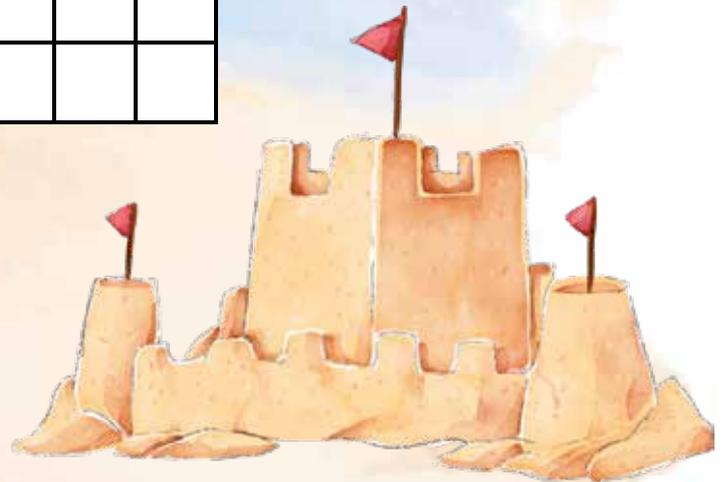
www.raetseldimo.de

SUDOKU

	5	9	7					2
1		8			4	7		
2				5	8	3	6	
4				3	6			
		2	4	7			8	9
8	7			9	2	6		3
7	2		1	8			5	6
		6	2		7	9		
9	8		3				7	2

9	8	4	3	6	5	1	7	2
8	5	1	6	2	4	7	9	3
6	7	2	3	1	8	9	4	5
3	8	7	1	5	9	2	6	4
9	3	6	2	4	7	1	5	8
7	4	9	5	8	3	6	2	1
1	2	4	7	9	5	8	3	6
5	6	8	6	2	4	7	9	5
4	5	9	7	1	3	8	2	4

2	3	7	1	5	1
5	10	8	6	6	
15	18	14	12		
33	32	26			
65	58				
123					



www.sudokuzok.de



Wir brauchen Schattenplätze

Die erste Hitzewelle dieses Jahres haben wir schon hinter uns, und aus der Erfahrung der letzten Jahre werden weitere folgen. Daraus abgeleitet wird klar, dass wir nach Südeuropa schauen müssen, um zu lernen, wie man mit Hitze im Sommer am besten umgeht. Die Bewohner dieser Regionen halten sich viel im Schatten auf – am liebsten unter einem Baum. Dort ist das Klima völlig anders als unter einem Dach, einer Markise, einem Sonnensegel oder einem Sonnenschirm. Im Schatten eines Baumes ist es bei den tropischen Temperaturen merklich kühler, und wenn dann noch eine leichte Brise weht, ist es direkt angenehm. Die Menschen, die diese Temperaturen schon seit Langem jährlich gewohnt sind, wissen das. Wer z. B. schon mal in Barcelona war, weiß, wovon ich rede. Dort sind ganze Straßenzüge mit Platanen bepflanzt. Die mächtigen Bäume schützen die Häuser und Bewohner vor der Sommerhitze, und in ihrem Schatten wird gegessen, getrunken, Siesta gehalten oder gespielt.

Wenn Sie es also den Südländern nachmachen wollen, pflanzen Sie sich einen Baum in den Garten. Beachten Sie dabei unbedingt die Himmelsrichtung und Ihre Gewohnheiten. Wann brauchen Sie den Schatten? Wenn Sie gerne im Schatten draußen frühstücken, ohne dass die Butter schmilzt oder der Schinken grün wie der Rasen wird, gehört der Baum auf die Ostseite. Wenn Sie der Mittagshitze entfliehen wollen, gehört er auf die Südseite, und wenn Sie nach Feierabend in aller Ruhe noch Zeitung oder ein Buch im Garten lesen möchten, gehört er auf die Südwestseite oder ganz nach Westen. Nehmen Sie Bäume mit breiteren Kronen – die liefern mehr Schatten – und vergessen Sie die Kinder nicht. Die sollten im eigenen Garten im Schatten spielen. Und viel trinken sollte man bei Sommerhitze ebenfalls, aber das braucht man einem Sauerländer eigentlich nicht zu sagen.

Viel Spaß beim Gärtnern wünscht Ihnen
Ihr Thomas Kramer



kramer
garten



In der Trift 24
57462 Olpe
T 02761/67 99

info@kramergalabau.de
www.kramer-garten.de



Komfortabel, individuell, sicher:
Landhaus-Wohnen auf 106 m²

Was ist Landhaus-Wohnen?

Sie schätzen die Vorteile eines eigenen Hauses im Grünen, wollen sich aber nicht mehr mit der Arbeit belasten, die eine große Wohnfläche und ein pflegeaufwändiger Garten mit sich bringen? Sie legen großen Wert auf Privatsphäre, aber soziale Kontakte und die Möglichkeit gemeinsamer Aktivitäten sind Ihnen ebenfalls wichtig?

Dann ist das WohnGut Landhaus-Wohnen ideal für Sie. Hier wohnen Sie in einem komfortablen, freistehenden Haus im Grünen, und genießen dabei den Service und die Sicherheit, die Ihnen das WohnGut bietet. Landhaus-Wohnen bedeutet für sie maximale Flexibilität, denn Sie müssen das Haus nicht erwerben, sondern wohnen zur

Miete. Das macht vieles einfacher, falls Sie sich irgendwann entschließen, umzuziehen oder in eine andere Wohnform zu wechseln.

Bitte setzen Sie sich bei Interesse mit Nadja Grünhage in Verbindung. Sie freut sich auf Ihren Anruf unter 02761 608-5082 und kann Sie über die aktuelle Verfügbarkeit unserer Landhäuser informieren.

JETZT BESICHTIGEN!

Die Basisleistungen enthalten unter anderem:

- Tägliches 4-Gänge-Menü
- Wöchentliche Reinigung
des Hauses
- Nebenkosten inklusive
Heizung, Wasser und
Strom
- Notrufbereitschaft über
24 Stunden/Tag
- 14 Tage Pflege bei
vorübergehender
Krankheit

WohnGut Osterseifen – Gut zum Leben





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 Osterseifen zu verschaffen.

Gerne lade ich Sie zu einem persönlichen Besichtigungstermin, Kennenlernen oder Probewohnen ein.

Ich freue mich auf Sie. Ihre Lena Zöller

Bitte senden Sie mir Informationen zum WohnGut Osterseifen zu.

Bitte rufen Sie mich zwecks Terminvereinbarung an.

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Das Porto
über-
nehmen
wir für Sie!

Antwort



WohnGut
Osterseifen GmbH
Im Osterseifen 1
57462 Olpe

WohnGut
Osterseifen GmbH
osterseifen@wohngut.de
Telefon 02761 608-0
www.wohngut.de