

WOHNGUT *Kurier*

Aus dem WohnGut

Feiern, danken
und erinnern

Aktuelles

Ein Mythos
kommt selten allein

Fit & Gesund

Was tun bei
kalten Füßen?



WOHNGUT

Osterseifen

„Was vergangen ist, ist vergangen, und du weißt nicht, was die Zukunft dir bringen mag. Aber das Hier und Jetzt, das gehört dir.“

Antoine de Saint-Exupéry

Liebe *Leserinnen* und *Leser,*

wieder zeigt uns der Kalender, dass sich das Jahr dem Ende zuneigt.

Gerade erst haben wir das neue Jahr begrüßt und schon steht die besinnliche Weihnachtszeit vor der Tür.

Auch in diesem Jahr haben wir gemeinsam vieles erlebt – manches hier im WohnGut, anderes vielleicht im persönlichen Alltag. Ich hoffe, wir konnten für Sie schöne Erinnerungen schaffen und viele glückliche Momente miteinander teilen.



Das Beste kommt bekanntlich zum Schluss: Wir bauen für Sie um und erweitern unser Vital-Programm. Unsere neue Praxis für Physiotherapie wird noch in diesem Jahr fertiggestellt. Frau Waidner, unsere Fachleitung, begrüßt Sie ab dem 02. Januar 2026.

Sie dürfen gespannt sein, welche Neuerungen unser Vital-Programm künftig für Sie bereithält.

Ich wünsche Ihnen nun viel Freude beim Stöbern im neuen WohnGut-Kurier.

Herzlichst Ihre

Lena Zöllner

Unsere *Themen für Sie*

- 4 Aus dem WohnGut
- 14 Aktuelles
- 17 Fit & Gesund
- 20 Essen mit Genuss
- 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 Karsten Schielke, Oliver Eickelen
Redaktion Lena Zöller, Nadja Grünhage,
Günter Guth, 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.

„Wau, war das spitze“

Im Juli 2025 durften wir im WohnGut eine ganz besondere Show erleben. Leonid Beljakow war mit seinen Hunden angereist, um uns am Nachmittag mit einer mitreißenden Hundeshow zu unterhalten. Schon zu Beginn gab es viel Applaus und gespannte Erwartung im Publikum.

Was uns dann erwartete, war eine charmante, kurzweilige Mischung aus Hundedressur und Comedy-Theater. Beljakow betonte, dass seine Hunde keineswegs gedrillt, sondern durch positive Verstärkung und Spielübungen trainiert werden. Vieles wirkte daher wie Spiel, nicht wie Dressur.

Wir Zuschauerinnen und Zuschauer waren begeistert von den außergewöhnlichen Darbietungen, den beeindruckenden Leistungen der inzwischen liebgewonnenen Tiere und der humorvollen Art ihres Trainers. Am Ende verließen alle Besucherinnen und Besucher gut gelaunt und mit einem Lächeln ihre Plätze.



Tanzzauber im WohnGut: ein Nachmittag zum Genießen

Mit viel Charme und Feingefühl für schöne Darbietungen bereitete uns Frau Inna Agadjanowa einen unvergesslichen Nachmittag. Gemeinsam mit zwei talentierten Tänzerinnen und Tänzern entführte sie die WohnGut Bewohnerinnen und Bewohner in die faszinierende Welt des Tanzes.

Nicht nur die mitreißenden Choreografien, sondern auch die prachtvollen Kostüme und außergewöhnlichen Tanzutensilien sorgten für Begeisterung. Überall sah man strahlende Gesichter und hörte begeisterten Applaus.

Frau Agadjanowa ist uns inzwischen eine liebgewonnene Besucherin geworden, und wir freuen uns schon jetzt auf ein Wiedersehen mit neuen Überraschungen.



Aperitivo Italiano mit Salvatore Camagna

Ein wunderschöner Sommertag – nicht zu heiß, nicht zu kühl, leicht bewölkt – und dazu ein besonderes Musikereignis auf dem Marktplatz des WohnGuts: Aperitivo Italiano. Italienische Atmosphäre, ganz ohne eine Reise nach „Bella Italia“.

Der italienisch-deutsche Sänger und Entertainer Salvatore Camagna, bekannt als Totó Cam, brachte uns mit seinem vielseitigen Live-Programm stilvolles mediterranes Flair ins WohnGut. Neben beliebten italienischen Klassikern begeisterte er auch mit bekannten deutschen Hits der letzten Jahrzehnte.

Immer mehr Verehrerinnen und Verehrer Totó Cams und Neugierige besetzten die von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des WohnGuts in fleißiger Arbeit aufgestellten Sitzgelegenheiten. Frau Grünhage, die Organisatorin der Veranstaltung, begrüßte alle herzlich und wünschte einen beschwingten musikalischen Nachmittag.

Mit seiner kräftigen, klangvollen Stimme, die technisch unterstützt wurde, erreichte Totó Cam auch jene, die sich etwas abseits in fröhlicher Runde eingefunden hatten. Immer wieder lud er Anwesende ein, mit ihm zu singen oder zu tanzen, was für viele heitere Momente sorgte. Schließlich kamen die angekündigten kleinen Häppchen in drei Geschmacksrichtungen: klein, dünn, sicherlich nicht das Gewicht der zugedachten Person beeinflussend. Am Ende dieses heiteren Nachmittags verabschiedete sich Salvatore Camagna herzlich und dankte allen für die gute Stimmung und das fröhliche Mitmachen.



Wir, die Gäste des Aperitivo Italiano, bedanken uns ebenso herzlich ...

- bei Herrn Camagna und seinem Begleiter für die stimmungsvollen Gesangsdarbietungen.
- bei der Geschäftsleitung des WohnGuts, insbesondere Frau Grünhage und ihrem Team, für die liebevolle Organisation dieses gelungenen Nachmittags.



Ausflug zur Hohen Bracht

Am 23. September machten wir uns mit einigen Bewohnern auf den Weg zum Aussichtsturm „Hohe Bracht“. Bei strahlendem Sonnenschein fuhren wir mit dem WohnGut-Bus los und genossen schon unterwegs die herbstliche Landschaft.



Oben angekommen unternahmen wir einen gemütlichen Spaziergang durch den Wald und atmeten die frische Luft der Natur. Ein besonderes Highlight war der grandiose Blick von der Aussichtsplattform – bei bester Fernsicht bot sich uns ein beeindruckendes Panorama über das Sauerland.



Zum Abschluss kehrten wir im Café Heimes in Altenhundem ein. Bei leckerem Mittagessen wurde gelacht, erzählt und geschlemmt – ein rundum gelungener Tag, der allen in schöner Erinnerung bleiben wird.

Goldener Herbst am Obersee

An einem herrlichen Herbsttag machten wir uns mit einigen Bewohnerinnen und Bewohnern auf den Weg zu einer Wanderung rund um den Obersee der Biggetalsperre. Die Sonne strahlte vom blauen Himmel, und das sanfte Herbstlicht tauchte die Landschaft in warme, leuchtende Farben.

Unser Weg führte uns diesmal auf die Seite des Biggesees, wo auch die Valentinskapelle liegt. Gemütlich spazierten wir am Ufer entlang, beobachteten die Enten und freuten uns über die imposante Wasserfontäne. Ein besonders schöner Moment war der Besuch der kleinen Valentinskapelle. In der stillen, einladenden Atmosphäre verweilten wir einen Augenblick, schauten uns um und ließen die besondere Stimmung auf uns wirken.



Zum Abschluss kehrten wir im Café Extrablatt ein. Bei Kaffee und Kuchen ließen wir den Tag in fröhlicher Runde ausklingen.

Herbstzauber in der Remise

Ein Besuch in unserer kleinen Remise lohnt sich immer – besonders jetzt im Herbst.

Liebevoll dekoriert und stimmungsvoll geschmückt lädt unser Dorfladen zum Stöbern und Verweilen ein. Ob hübsche Geschenkartikel, Dinge des täglichen Bedarfs, feine Pralinen, Schokolade, Gebäck, Zeitschriften oder ein leckeres Eis – hier findet jeder etwas Passendes.



Und ganz nebenbei trifft man nette Menschen, plaudert ein wenig und genießt die gemütliche Atmosphäre. Wir freuen uns auf Ihren Besuch: täglich von 14.00 bis 17.00 Uhr in der kleinen Remise im WohnGut Osterseifen.



Eröffnung unserer Praxis für Physiotherapie im Januar 2026

Ab Januar 2026 erweitern wir unser Vital-Programm-Angebot um eine eigene Praxis für Physiotherapie. Ob gezielte Therapien oder Übungen zur Beweglichkeit im Alltag – in unserer neuen Praxis erhalten Sie eine kompetente und persönliche Betreuung direkt vor Ort. Mit moderner Ausstattung und in ansprechender Atmosphäre möchten wir Ihre Gesundheit, Mobilität und Ihr Wohlbefinden ganzheitlich fördern.

Die Fachleitung übernimmt eine erfahrene Physiotherapeutin. Tamara Waidner hat im Laufe von 27 Jahren Berufspraxis mehrere Fachbereiche durchlaufen und bietet nun ein breites Spektrum an Kernkompetenzen. Aktuell ist sie seit bereits 6 Jahren als Atmungstherapeutin in einer Kölner Lungenklinik tätig.



*Anfragen für Termine können
ab sofort bereits per E-Mail an
physiotherapie-osterseifen@wohngut.de
gerichtet werden.*

*Unsere Praxis ist
kassenärztlich zugelassen.*

— 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





Erntedank in der Tagespflege: Feiern, danken und erinnern an die Gaben des Lebens

In unserer Tagespflegeeinrichtung wurde in diesem Jahr wieder das Erntedankfest gefeiert. Zwischen selbstgebastelten Dekorationen und gemeinsamen Liedern wurde spürbar: Dieses Fest schenkt nicht nur herbstliche Stimmung, sondern berührt auch in der Seele.

Ein Fest der Herzen

Das Erntedankfest ist ein Brauch, der seit Jahrhunderten gefeiert wird – als Ausdruck der Dankbarkeit für die Ernte des Jahres, aber auch für all das Gute im Leben, das nicht selbstverständlich ist: Gesundheit, Zusammenhalt, Nahrung und Geborgenheit.

In früheren Zeiten war die Ernte überlebenswichtig. Niemand wusste, wie hart der Winter werden würde. Heute, wo die Regale im Supermarkt das ganze Jahr gefüllt sind, gerät diese Dankbarkeit leicht in Vergessenheit. Umso wichtiger ist es, sich wieder bewusst zu machen, was wir haben und was es bedeutet, zu teilen, zu schätzen und miteinander zu feiern.

Erinnerungen, Begegnungen und Geschichten

In unserer Tagespflege stand dieser Tag ganz im Zeichen von Dankbarkeit, Gemeinschaft und gelebter Erinnerung. Zum Erntedankfest wurde nicht nur die Fülle der Natur gewürdigt, sondern auch das Miteinander, das diesen Tag so besonders machte.

In vertrauter Runde wurde gesungen. Alte Volkslieder, die viele noch aus ihrer Kindheit kannten, erfüllten den Raum mit Wärme und Vertrautheit.

Die vertrauten Melodien weckten Erinnerungen an vergangene Zeiten und berührten die Herzen. Manch einem stiegen dabei Tränen in die Augen – Tränen der Rührung, der Erinnerung, aber auch der Dankbarkeit für die kleinen und großen Momente im Leben.



Im Zentrum des Geschehens stand ein kunstvoll geschmückter Gabentisch, liebevoll arrangiert mit herbstlichen Schätzen: Kürbisse, Äpfel, frisch gebackenes Brot und selbstgebundene Sträuße aus Getreide und Blumen. Er wurde mit ehrfürchtigem Staunen betrachtet – als sichtbares Zeichen der Fülle und des Segens, den viele im Laufe ihres Lebens erfahren durften.

In dieser andächtigen Atmosphäre wurden Geschichten von früher erzählt: vom Kartoffelklauben mit der ganzen Familie, vom Einmachen der Ernte, vom Duft frisch eingekochter Marmelade oder vom ersten eigenen Apfelbaum im Garten. Es war, als würden Vergangenheit und Gegenwart für einen Moment miteinander verschmelzen – getragen von der Kraft gemeinsamer Erinnerungen.

So wurde der Erntedanktag zu einem besonderen Erlebnis, das uns gezeigt hat, wie wertvoll das Teilen, das Erinnern und das Dasein füreinander sind.

Wissenswertes zum Erntedankfest

Seit wann gibt es das Erntedankfest?

Schon im alten Rom und bei den Germanen wurden Feste zu Ehren der Erntegötter gefeiert. Das christliche Erntedankfest, wie wir es heute kennen, entwickelte sich im 18. Jahrhundert. In Deutschland wird es traditionell am ersten Sonntag im Oktober gefeiert.

Warum sind Kürbisse so beliebt?

Der Kürbis ist ein Symbol für Fülle und Fruchtbarkeit und durch seine leuchtenden Farben ein echter Hingucker in jeder Dekoration.

Gibt es Erntedank weltweit?

Ja! In den USA feiert man im November „Thanksgiving“. In Japan heißt es „Kinrō Kansha no Hi“ – ein Tag, an dem der Arbeitsleistung und der Natur gedankt wird.

Was ist die Bedeutung heute?

Auch wenn die meisten von uns nicht mehr auf dem Feld arbeiten, bleibt das Prinzip gleich: innehalten, sich bedanken und das Leben feiern.

Typische Erntedank-Gerichte

In der Erntedankzeit stehen saisonale, herzhafte und bodenständige Gerichte im Mittelpunkt – häufig mit Zutaten aus dem Garten oder vom Feld. Hier einige Speisen, die in dieser Zeit gerne serviert werden:

Suppen & Eintöpfe

- Kürbis- oder Kartoffelsuppe
- Gemüseintopf mit allem, was der Garten hergibt
- Linsensuppe – mit Speck oder vegetarisch

Deftige Hauptgerichte

- Zwiebelkuchen mit Federweißer
- Schmorkohl oder Krautwickel
- Braten mit Rotkohl und Klößen
- Rahmpilze mit Semmelknödeln

Beilagen & Salate

- Ofengemüse aus Kürbis, Roter Bete und Karotten
- Kartoffelgratin oder Kartoffelpüree
- Apfel-Rotkohl oder Blaukraut
- Feldsalat mit Walnüssen und Birnen

Süßes zum Abschluss

- Apfel- oder Zwetschkuchen
- Bratäpfel mit Nüssen, Rosinen und Zimt
- Herbstliches Kompott aus Äpfeln, Birnen und Zwetschgen



Betriebssport im WohnGut

Investiere in dich: für mehr Lebensqualität, die bleibt. Unser Personaltrainer stellt sich vor.

Lieber Alex, schön, dass du dir Zeit nimmst, uns mehr über deine Arbeit im WohnGut zu erzählen. Möchtest du dich kurz vorstellen?

Ich bin Alex – der persönliche Coach für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Wohngut Osterseifen, wenn es um Bewegung, Gesundheit und Wohlbefinden geht. Seit über 15 Jahren begleite ich Menschen dabei, mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen. Immer mit dem Ziel, ihre Gesundheit zu stärken, Schmerzen zu reduzieren und ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Was steht bei deinem Training im Mittelpunkt?

Mir geht es nicht um Leistung oder Wettbewerb, sondern um Bewegung als Schlüssel zu mehr Wohlbefinden und Vitalität. Es geht darum, Freude an der Bewegung zu finden, ganz ohne Druck, dafür mit viel Achtsamkeit für den eigenen Körper.

Wie ist dein Training aufgebaut?

Das Training ist professionell konzipiert und findet bewusst in kleinen Gruppen statt. So kann ich individuell auf alle Teilnehmenden eingehen – egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene. Jede Einheit ist abwechslungsreich, fördert Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer und bringt Schritt für Schritt mehr Vitalität in den Alltag.



Was würdest du jemandem sagen, der noch zögert, den ersten Schritt zu machen?

Der erste Schritt ist immer der wichtigste. Einfach kommen, mitmachen und spüren, wie gut Bewegung tut. Man merkt schnell: Es lohnt sich wirklich.

Zum Schluss: Gibt es etwas, dass du uns allen mit auf den Weg geben möchtest?

Ja, Bewegung kann süchtig machen. Aber auf die beste Art und Weise!

Vielen Dank für das Gespräch, Alex!





Regelmäßige Aktivitäten

<i>Veranstaltung</i>	<i>Wann</i>	<i>Uhrzeit</i>	<i>Wo</i>
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
Spieleunde	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



Sonntag, 30.11.2025

Weihnachtsmarkt von 14.00 bis 17.00 Uhr

Wenn der Duft von Tannengrün, Plätzchen und heißem Punsch durch die Räume zieht, dann ist es wieder so weit: Weihnachtszeit im WohnGut! Liebevoll gestaltete Stände laden zum Stöbern und Staunen ein: mit handgefertigten Geschenken, festlicher Dekoration und kleinen Kostbarkeiten. Dazu gibt es Leckereien und Getränke, die nicht nur den Magen, sondern auch die Seele erfreuen. Tauchen Sie ein in die festliche Atmosphäre unseres schönen Hauses und genießen Sie das Miteinander. Wir freuen uns auf viele Gäste, fröhliche Gesichter und gemeinsame Stunden voller Licht und Wärme!

— Anzeige —



Kunst im Garten

Kreativität kennt im Garten keine Grenzen. Ob stilvoll schlicht oder prachtvoll üppig, ob farbenfroh oder dezent, ob elegant oder mit charmantem Rost – entscheidend ist, dass Ihr Garten Ihre Persönlichkeit widerspiegelt und ein Ort des Wohlbefindens für Mensch und Tier wird.

Wir entwickeln, gestalten und betreuen für Sie diese einzigartigen Gartenräume – von der ersten Idee über die meisterhafte Umsetzung bis hin zur liebevollen Pflege.

Sie sind bei Profis, die sich als Partner verstehen.

Sie sind bei Kramer-Garten.



kramer
garten



In der Trift 24
57462 Olpe
T 02761 / 67 99

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



Sonntag, 11.12.2025 um 16.00 Uhr – Pallotti Kirche

Weihnachtskonzert mit dem SiegenGospelChoir

25 Jahre Freude an der Musik und Begeisterung für Gospel: Im September 2000 fand in Siegen der erste Gospel-Workshop statt. Helmut Jost und Hans Martin Wahler luden damals Gospel begeisterte Sängerinnen und Sänger ins Gemeindehaus der Martini-Gemeinde ein. Aus dem einstigen Workshop etablierte sich im Laufe der Zeit ein Chor aus rund 35 Sängerinnen und Sängern, der sich im Siegerland und angrenzenden Städten/Gemeinden etabliert hat. Der **SiegenGospelChoir** trägt weiterhin unverkennbar die musikalische Handschrift des Gesangs- und Gospel-Spezialisten Helmut Jost, der den Chor vom Piano aus dirigiert und zugleich als Leadsänger aktiv ist.

25 Jahre SGC: Das sind 25 Jahre, in denen der Gospelchor Menschen mit diesem besonderen Musikstil bewegt, Gemeinschaft geschaffen und seine Leidenschaft für Gospelmusik geteilt hat. Mit dem Weihnachtskonzert in der Pallotti Kirche in Olpe-Osterseifen beendet der **SiegenGospelChoir** seine Konzertreihe im Jubiläumsjahr 2025.



Sonntag, 11.01.2026 um 16.00 Uhr - Empfangshalle

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.

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.



Hühnersuppe mit Gemüse und Nudeln

Zutaten für 4 Portionen

Suppenhuhn (ca. 1,2 kg)
100 g Suppennudeln
2 Liter Wasser
2 Möhren
1 Lauchstange
1 Sellerie
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
Frische Petersilie
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Huhn abspülen, in einen großen Topf legen, mit Wasser bedecken und aufkochen. Zwiebel halbieren und mit Lorbeer, Salz und Pfeffer zugeben. Das Ganze ca. 60 Minuten köcheln lassen.
2. Huhn herausnehmen, Fleisch von den Knochen lösen und klein schneiden.
3. Gemüse putzen, in kleine Stücke schneiden, in der Brühe 10 bis 15 Minuten garen. Nudeln und Hühnerfleisch zugeben, kurz mitkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen.





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.



Isabel Allende
Mein Name ist Emilia del Valle
 ISBN: 978-3-518-43220-4
 Suhrkamp Verlag
 28,00 Euro

1866 erblickt Emilia del Valle als Tochter einer irischen Nonne und eines chilenischen Aristokraten in San Francisco das Licht der Welt. Großgezogen wird sie von ihrem liebevollen Stiefvater in einem ärmlichen Viertel San Franciscos. Von klein auf eigensinnig, beeindruckt sie wenig, was andere für richtig halten. Ihre große Leidenschaft ist das Schreiben. Siebzehnjährig veröffentlicht sie – allerdings unter männlichem Pseudonym – erfolgreich Groschenromane. Doch das echte Leben findet sie abenteuerlicher und wird Reporterin bei einer Zeitung. Ihr Kollege dort ist Eric, ein junger Mann mit großer Strahlkraft, und gemeinsam gehen sie nach Chile, in das Land ihrer Vorfahren, um über den sich dort anbahnenden Bürgerkrieg zu berichten. Emilia und Eric kommen sich näher – ist das Liebe?

Elena Dorn
6-Minuten Weihnachtsgeschichten
 ISBN: 978-3-9827-2288-7
 Discite-Verlag
 14,95 Euro



Ein Buch voller Wärme, Erinnerungen und kleiner Wunder. 24 weihnachtliche Kurzgeschichten, die Senioren verzaubern und Herz und Seele berühren. Jede Geschichte dauert nur etwa fünf Minuten und ist damit perfekt für kleine Pausen, gemütliche Abende oder zum Vorlesen in der Familie. Mal heiter, mal besinnlich, mal nostalgisch oder mit einem Augenzwinkern. Dieses Buch fängt die schönsten Facetten der Weihnachtszeit ein. Ob Kindheits-erinnerungen, kleine Missgeschicke oder rührende Begegnungen, jede Erzählung ist einzigartig und schenkt einen Moment voller Freude.



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.

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

Woher kommt „Da liegt der Hase im Pfeffer“?

Im Mittelalter wurde Wild, das nicht mehr ganz frisch war, stark gewürzt und in Pfeffersoße serviert.

So überdeckte man den strengen Geschmack. Wenn also „der Hase im Pfeffer liegt“, war er quasi nicht mehr zu retten. Heute bedeutet die Redewendung, dass man den wahren Grund eines Problems gefunden hat.

Es heißt so viel wie „Das ist der entscheidende Punkt“ oder „Das ist es, worauf es ankommt.“

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

[illegible]

www.raetseldino.de

Lösung

Marzipan
Nussknacker
Schneeflocken
Vorfreude
Weihnachtsbaum
Zimtstern

Zu groß, zu klein, zu dick, zu dünn

Na, kennen das nicht alle, die mal neu gebaut haben? Was pflanze ich bloß in den Garten, an welche Stelle und wie viel? Am Anfang kann es gar nicht schnell genug gehen, damit man Sichtschutz zur Nachbarseite bekommt. Dann sind die ausgesuchten Pflanzen eigentlich viel zu klein, zu dünn und sehen irgendwie pisselig aus. Nach einigen Jahren kommt dann der Punkt, an dem viele „Neugärtner“ mit ihrem Werk ganz zufrieden und der Ansicht sind, jetzt könnten die Pflanzen eigentlich mit dem Wachsen aufhören. Das Blöde ist allerdings: Die meisten tun das nicht, sie wachsen einfach weiter. Und dann fangen die Probleme an. Die Pflanzen sind zu dick und zu groß, und die Nachbarn beschweren sich auch schon. Was also tun? Die Lösung scheint schnell gefunden. Ab in den Baumarkt, Säge gekauft – oben abgeschnitten – und fertig. Nachbar zufrieden, alle zufrieden.

Wenn Sie auch so denken und handeln, gebe ich Ihnen einen guten Tipp: Legen Sie die Säge nicht zu weit weg. Sie werden sie jetzt immer wieder brauchen. Unterhalb der abgeschnittenen Stellen erfolgen Neuaustriebe, die alle nur ein Ziel zu haben scheinen: so schnell wie möglich wieder in den Himmel zu schießen. Zu dumm nur, dass so mancher Strauch oben wie ein Besen aussieht und überhaupt keine Ähnlichkeit mehr mit der Pflanze hat, die mal aus der Baumschule kam. Oben ganz dicht verzweigt – untenherum irgendwann ganz kahl. Bei den Nadelgehölzen kann das einfache Kappen sogar noch ernstere Folgen haben. Innen

sind diese Pflanzen meistens braun, und wenn sie zu tief geschnitten werden, schaut man auf abgestorbene Pflanzenteile, die dort nicht wieder austreiben. Oder, oh Wunder, eine Fichte bekommt auf einmal ganz viele Spitzen, die alle glauben, sie seien der Leittrieb.

Was ist also zu tun? Sie setzen sich als „Neugärtner“ als Erstes hin und machen einen Plan. Ein Plan ist immer gut. Fangen Sie mit den Gerüstpflanzen an, die Struktur im Garten schaffen sollen und durchaus größer werden dürfen. Achten Sie dabei auf Sonne und Schatten, Pflanzabstände zur Nachbarseite und Wurzelsysteme. Dann füllen Sie die Zwischenräume auf dem Papier mit einem Wechsel aus Sträuchern und immergrünen Gehölzen aus. Zeichnen Sie die Pflanzen als Kreise maßstabsgetreu in den Plan ein. Sie können ruhig etwas überlappen und sollten die Entwicklung von fünf bis acht Jahren berücksichtigen. Bei der Auswahl achten Sie auf die Blütenfarben, Blütezeiten und Blattfarben. Zum Schluss wenden Sie sich den bodendeckenden Stauden und Gehölzen zu, ohne die Solitärstauden und Gräser zu vergessen. Alles easy, oder? Allerdings habe ich noch etwas vergessen: Sie brauchen noch Bücher zum Nachlesen. Die finden Sie in jeder Buchhandlung, und wenn Sie schon mal da sind, nehmen Sie doch gleich noch ein Buch über den richtigen Gehölzschnitt mit. Nur für den Fall, dass der Plan doch nicht so ganz hingehauen hat.

Viel Spaß beim Gärtnern wünscht Ihnen
Ihr Thomas Kramer



Ihre Experten für
Garten & Landschaft

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.

Das Porto übernehmen wir für Sie!

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

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Antwort



WohnGut
Osterseifen GmbH
Im Osterseifen 1
57462 Olpe