

WOHNGUT

Kurier

Aus dem WohnGut

Kulinarische Höhepunkte
in elegantem Rahmen

Aktuelles

Exotische Früchte –
So schmeckt der
Sommer

Fit & Gesund

Mobil bleiben mit
einem Rollator



WOHNGUT

S a a l h a u s e n

Liebe *Leserinnen* und *Leser,*



wie es im Sauerland Tradition ist, hat uns die Schützenfest-Saison fest im Griff. Jede Woche putzt sich ein anderer Ort heraus und feiert mit großer Freude dieses Brauchtum. Auch in Saalhausen ist es im Juli wieder so weit. Die Bewohner und Saalhausener freuen sich auf ein Wochenende „im Ausnahmezustand“. Der Musikverein Brachthausen wird dem WohnGut Saalhausen erneut ein Ständchen bringen – ein Ereignis, das immer wieder begeistert.

Bereits im ersten Halbjahr 2025 durften wir viele schöne Momente erleben. Die Feuerwehr war da – allerdings ohne Blaulicht und Sirene. Die Feuerwehren der Stadt Lennestadt, allen voran die Löschgruppe Saalhausen, bereiten sich gerne auf den Ernstfall vor. Durch solche Übungen wird die Ortskenntnis geschärft – ein entscheidender Vorteil im Einsatzfall.

Auch das jährliche Oldtimertreffen der Oldtimerfreunde Saalhausen war wieder ein voller Erfolg. Zahlreiche Liebhaber historischer Fahrzeuge aus Nah und Fern fanden den Weg zu uns. Zwar zeigte sich das Wetter nicht ganz so freundlich wie im Jahr 2024, doch die präsentierten Fahrzeuge waren erneut eine Augenweide.

Zum vierten Mal haben wir die schöne Tradition gepflegt, einen Maibaum aufzustellen und unter ihm zu tanzen. In diesem Jahr war es uns eine besondere Freude, auch alle Saalhausenerinnen und Saalhausener einzuladen. Bei Kaiserwetter, mit Live-Musik, frisch gezapftem Flurschützbiere und Spezialitäten vom Grill wurde dieser Tag für viele zu einer unvergesslichen Erinnerung.

Im Mai verwöhnte unser Küchenteam die Sinne mit einem exquisiten Fünf-Gänge-Menü, das noch heute das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt. Die festlich gedeckten Tische, die musikalische Begleitung am Klavier und angeregte Gespräche machten diesen Abend zu einem besonderen Erlebnis.

Hoffentlich konnte ich mit diesen einleitenden Worten Ihre Neugier auf mehr wecken. Dann lesen Sie gern weiter – oder noch besser: Vereinbaren Sie einen Termin zur Besichtigung und zum Probewohnen. Ich freue mich darauf, von Ihnen zu hören.

Herzlichst

Jan Bialuschewski



Unsere *Themen für Sie*

- 4 Aus dem WohnGut
- 14 Fit & Gesund
- 18 Essen mit Genuss
- 20 Aktuelles
- 22 Literatur
- 25 Gewinnspiel
- 27 Gemeinschafts-Wohnen

Impressum

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

Konzeption: Bernd Schürenberg
Art Direction: Simone Siegenbruck
Redaktion: Jan Bialuschewski, Frank Blau
Lektorat: Frank Blau
Anzeigenleitung: Bernd Schürenberg
(b.schuerenberg@crew4.de)

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

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

Von Herzen gesungen – vom Publikum gefeiert



Das **Frühlingskonzert der „Unvollendeten“**, dem musikalischen Ensemble aus Bewohnerinnen und Bewohnern des WohnGut Saalhausen, hat auch in diesem Jahr die Lobby bis auf den letzten Platz gefüllt. Mit einem liebevoll zusammengestellten und engagiert einstudierten

Programm sorgten die Mitwirkenden für Freude, Begeisterung und so manche Gänsehautmomente. Ein herzliches Dankeschön an alle Musikantinnen und Musikanten: für Ihre Zeit, Ihr Engagement und die wunderbaren Klänge, die uns immer wieder aufs Neue berühren.





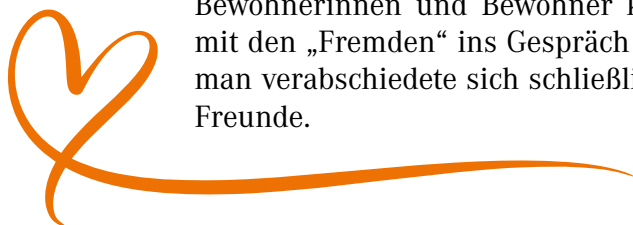
„Ja Mai, wie schön ist das denn?“

In den lauen Abendstunden des 30. Aprils fanden sich Bewohnerinnen und Bewohner im Innenhof ein, um den Maibaum zu schmücken. Für die „harte“ Arbeit wurden sie mit einem Glas Maibowle belohnt. Die Stimmung war heiter und ausgelassen – also blieb man noch ein Weilchen zusammensitzen, in Vorfreude auf das große Maifest mit dem **„Nachtexpress Partyteam“**.

Am nächsten Tag hieß das WohnGut Bewohner, Mitarbeiter, Interessierte, Verwandte, Bekannte sowie Jung und Junggebliebene aus dem Umkreis zur Maifeier willkommen. Es wurde Fassbier vom Flurschütz getrunken, und man lauschte den musikalischen Highlights des Nachtexpress Partyteams von und mit Caro Best.

Das Küchenteam zauberte feinste Speisen vom Grill, und das Wetter hätte besser nicht sein können. Dank zahlreicher Besucher aus Saalhausen und interessierter Gäste aus anderen Ortschaften war diese Veranstaltung anders als gewohnt, aber auch abwechslungsreicher: Viele

Bewohnerinnen und Bewohner kamen mit den „Fremden“ ins Gespräch – und man verabschiedete sich schließlich als Freunde.





Kulinarische Höhepunkte in elegantem Rahmen

Festliche Essen hat es im WohnGut Saalhausen schon viele gegeben. Doch ein **5-Gänge-Menü**, begleitet von live gespielter Klaviermusik, das war wahrlich etwas Besonderes.

Der Abend begann stilvoll in der Lobby: elegant gekleidete Bewohnerinnen und Bewohner, ein prickelnder Sektempfang und sanfte Hintergrundmusik sorgten von Beginn an für festliche Stimmung. In entspannter Atmosphäre ging es weiter ins Restaurant an die liebevoll gedeckten Tische. Die Dekoration und der Blumenschmuck – ein wahres Gedicht.

Als das erste Gericht serviert wurde, wurde es still: Burrata mit Pistazien auf Rucolasalat, dazu Parmaschinken und aromatische Tomaten – einfach köstlich. Und es wurde tatsächlich mit jedem Gang noch besser. Der exzellente Service, dazu perfekt abgestimmte Weine, rundeten das Erlebnis ab und verliehen dem Abend das Flair eines echten Gourmet-Tempels.

Ein Abend zum Genießen. Seien Sie beim nächsten Mal gern mit dabei. Wir freuen uns jedenfalls auf eine Wiederholung.



Ein festlicher Moment voller Bedeutung

Die **Fronleichnam**s-Prozession machte auch in diesem Jahr wieder Station im WohnGut. Da der Glaube für viele unserer Bewohnerinnen und Bewohner sowie für die Saalhausener ein wichtiger Teil des Lebens ist, freuen wir uns besonders, dass die Prozession hier Halt machte. Der reich geschmückte Blument Teppich hat nicht nur unsere Bewohner, sondern auch die Besucher begeistert. **Sehen Sie selbst!**





Tatütata, jetzt sind sie da!



Nanu – plötzlich steht die Feuerwehr vorm Haus und schaut über den Balkon des dritten Stockwerks. Zum Glück nur zu Übungszwecken: **Die Feuerwehren der Stadt Lennestadt** haben einen sonnigen Vormittag genutzt, um einige Stunden mit der großen Drehleiter den Ernstfall zu simulieren. Ort der Übung war wieder mal das WohnGut Saalhausen.

Wir freuen uns immer sehr, wenn die Feuerwehren hier bei uns den Ernstfall proben, denn wir alle wissen: „**Übung macht den Meister!**“ Mit über 110 Bewohnern, verteilt auf acht Gebäude, ist es für die Retter wichtig, die Wege und Platzverhältnisse zu kennen. Wir danken allen Beteiligten für ihren Einsatz und freuen uns auf eine Wiederholung.



Alte Liebe rostet nicht

Inzwischen gehören sie fest zum Dorfbild: **Hunderte Oldtimer**, mindestens 30 Jahre alt, die Jahr für Jahr nach Saalhausen rollen. Bereits zum 31. Mal trafen sich Liebhaber klassischer Fahrzeuge, um ihre „Schätzchen“ zu präsentieren

und gemeinsam zu fachsimpeln. Zahlreiche Zuschauer kamen, um die beeindruckende Vielfalt der Modelle zu bestaunen – **ein Fest für Nostalgiker und Technikfreunde.**



Sonnige Stimmung trotz grauer Wolken

Zum diesjährigen **Sommerfest** standen die Pavillons ausnahmsweise nicht als Sonnenschutz, sondern als Vorsichtsmaßnahme gegen den angekündigten Regen. Doch zum Glück blieb es trocken – nicht zuletzt dank der mitreißenden Musik des **Musikvereins Saalhausen** und seines engagierten Jugendorchesters, das die dunklen Wolken einfach wegspielte. Auch wenn sich viele Bewohnerinnen und Bewohner lieber im Restaurant aufhielten, war die Stimmung wie in den Jahren zuvor: herzlich, lebendig und voller Freude. Der Musikverein hat unser Publikum einmal mehr begeistert und dem Tag seine ganz besondere Note verliehen.



Sind Sie bereit für einen Neuanfang?

„Wann ist der richtige Zeitpunkt, in ein altersgerechtes Wohnen zu ziehen?“ Diese gehört zu den meist gestellten Fragen im Gespräch mit Senioren, die sich für das Leben in einer Seniorenwohnanlage interessieren. Um kurz darauf sich selbst die Antwort zu geben: „Wir sind aber noch nicht soweit!“ oder „Uns geht es ja noch gut.“



Oft ist es so, dass sich Senioren im Alter zwischen 70 und 80 Jahren ausgiebig mit dem Thema Umzug in eine Senioreneinrichtung beschäftigen. Einrichtungen werden besichtigt, Angebote geprüft, womöglich mit Eintrag in eine Warteliste. Danach verlässt viele der Mut. Strapazen wie der Verkauf des Hauses oder der Wohnung, Auflösung bzw. Verkleinerung eines Haushalts mit Hausverkauf und dann der Umzug. Das schreckt ab. So vergehen Monate, wenn nicht gar Jahre, sodass die Chance eines selbstbestimmten Neuanfangs vorüberzieht. Denn wenn ein Umzug später aufgrund

körperlicher Einschränkungen unumgänglich ist, ergibt sich dadurch ein gewisser Zwang, manchmal sogar unter Fremdbestimmung. Doch warum lässt man sich so viel Zeit, obwohl der Gedanke schon besteht?

Auf der Suche nach Erklärungen sprechen wir mit Bewohnern einer Seniorenresidenz. Einhellige Meinung: „Wäre ich doch bloß früher eingezogen, als ich noch fit war.“





Tatsächlich stellen wir fest, dass unsere aktiven Senioren bis zum Alter von 80 Jahren sämtliche Angebote und Annehmlichkeiten des Hauses nutzen.

Sei es die Teilnahme am Frühsport, an Radtouren, Ausflügen oder sogar an Reiseangeboten – Senioren mit Bewegungseinschränkungen fällt die Teilnahme deutlich schwerer. Warum also warten so viele Interessenten? Wie so oft in dieser Welt: Meistens muss erst etwas passieren.

Manchmal ist es eine ernsthafte Krankheit oder im schlimmsten Fall der Verlust des Ehepartners. Erst dann entsteht plötzlich eine Dringlichkeit, die Wohnsituation zu verändern und das möglichst schnell. Und diese Dringlichkeit mit dem daraus entstehenden Zeitdruck ist problematisch. Die ausgesuchte „Wunschwohnung“ wird wahrscheinlich nicht verfügbar sein.

Im Falle einer Vakanz geht dann alles so rasend schnell, dass die betroffene Person sich kaum von lieb gewonnenen Menschen verabschieden kann oder sich von Möbeln und Erinnerungsstücken trennen muss. Die Eingewöhnung in das neue Wohnumfeld fällt schwerer. Genau dann ist der richtige Zeitpunkt verpasst worden.

Alter wird zu sehr aus defizitärer Sicht definiert. Das bedeutet, dass altersbedingte Einschränkungen bestimmen, was seniorengerecht ist. Dabei verändern sich Bedürfnisse nicht zwangsläufig mit zunehmendem Alter – vielmehr verschiebt sich ihre Gewichtung je nach Lebenssituation. Und fast jeder nimmt sich jünger wahr, als die Gesellschaft ihn sieht. Da stimmt der Spruch des verstorbenen Schauspielers Martin Held: „Jeder will alt werden, aber keiner will es sein.“

Der richtige Zeitpunkt ist gekommen, wenn der Alltag oder alltägliche Arbeiten nicht mehr leicht zu bewältigen sind und nicht erst, wenn Pflegebedarf besteht. Nutzen Sie unseren Fragebogen auf der nächsten Seite als kleine Orientierung und gleichen Sie das Ergebnis mit Ihrer persönlichen Situation ab. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen: Bleiben Sie jung und fassen Sie sich zum richtigen Zeitpunkt ein Herz für Ihren persönlichen Neuanfang!

FRAGE	JA 0 Punkte	NEIN 1 Punkt
Ich bin im Alter von unter 75 Jahren.		
Ich bin nicht alleine zu Hause und genieße mein sorgenfreies Leben mit meinem Partner.		
Freunde besuche oder empfangen ich regelmäßig. Mein soziales Umfeld ist gesichert.		
Ich lebe in der Nähe meiner Kinder.		
Ich fühle mich nicht vereinsamt und sehe darin auch keine Bedrohung.		
Ich erlebe viel und bin auch in meiner Familie (z. B. mit der Betreuung von Enkeln) sehr eingebunden.		
Langeweile kenne ich nicht. Meine Freizeit nutze ich für viele Aktivitäten.		
Ich gehe noch regelmäßig ins Theater oder Kino, sodass meine kulturellen Bedürfnisse befriedigt sind.		
Mein Haus/meine Wohnung ist genau so groß, wie ich mir das vorstelle. Treppensteigen ist für mich kein Problem.		
Es fällt mir leicht, mein Haus/meine Wohnung sauber zu halten.		
Die Pflege des Gartens ist für mich unproblematisch.		
Einkäufe erledige ich selbst, auch das Kochen macht mir Freude.		
Ich bewege mich viel und trinke ausreichend Wasser.		
Ich ernähre mich gesund und abwechslungsreich.		
Mein Bewegungsradius ist uneingeschränkt. Ich bin ausreichend mobil.		
Ich habe alles für den Fall geregelt, dass ich Entscheidungen nicht mehr selbst treffen kann. Ich sehe gelassen in die Zukunft.		
Ich habe Regelungen getroffen, dass ich niemandem aus meiner Familie zur Last falle.		
Ich fühle mich in unserem Haus/unserer Wohnung sicher.		
Ich habe ein sicheres Gangbild; es besteht keine Sturzgefahr.		
Ich bin kerngesund.		
SUMME DER PUNKTE		

AUSWERTUNG

0 - 3 Punkte	Der richtige Zeitpunkt besteht dann, wenn es nur darum geht, sich etwas zu gönnen. Defizite fangen Sie zu Hause auf. Mit einem Umzug gönnen Sie sich mehr Zeit zum Genießen des Lebens.
3 - 6 Punkte	Das Leben zu Hause ist am schönsten, aber vielleicht nicht mehr erste Wahl. Sie sollten Vor- und Nachteile abwägen. Schauen Sie sich die Angebote in Ihrer Umgebung an. Wenn Sie die Einschränkungen nicht zu Hause kompensieren können, planen Sie einen zeitnahen Umzug. Der richtige Zeitpunkt ist fast erreicht.
7 - 15 Punkte	Ein Umzug in ein betreutes Wohnen ist jetzt zu empfehlen. Sie profitieren von den Vorteilen dieser Wohnform und können noch alle Angebote nutzen.
16 - 20 Punkte	Den richtigen Zeitpunkt haben Sie schon fast verpasst. Sie sollten jetzt handeln.

Veranstaltungsvorschau

Freitag, 29.07., 18.00 - 20.00 Uhr:
„Suerlänner Abend“

Freuen Sie sich auf ein gemütliches Beisammensein mit einer kleinen Köstlichkeit – bei gutem Wetter frisch vom Grill: Schweinerückensteak mit italienischem Nudelsalat, halbem Brötchen sowie Ketchup oder Senf. Preis: 9,50 €

Mittwoch, 20.08., ab 12.00 Uhr:
Senioren-Golfturnier

Raus aufs Grün, rein ins Vergnügen: Auf dem Golfplatz Schmallenberg findet wieder das Senioren-Golfturnier statt – wahlweise 9- und 18-Loch nach Stableford. Den festlichen Abschluss bildet die Siegerehrung im WohnGut Saalhausen mit einem exklusiven 4-Gänge-Menü. Die Teilnahme ist kostenpflichtig.



Samstag, 23.08., ab 17.00 Uhr
im Restaurant: Kriminalkonzert
„Der Mordfall Mozart“

Pianist Wolfgang Nieß lädt die Besucher zu einer aufregenden Reise in die mysteriöse Vergangenheit des Komponisten Mozart ein. Mit seiner Virtuosität entlockt er dabei den Tasten die unsterblichen Melodien Mozarts und versucht, das größte kriminalistische Rätsel der Musikgeschichte zu lösen. Ergänzt wird dieser Hörgenuss durch Leinwand-Präsentationen von Sabina Nieß.

Mittwoch, 10.09., ab 17.00 Uhr
im Restaurant: Comedy mit
Cilly Alperscheid

Cilly Alperscheid ist Kult: Sauerländer Original, Wortakrobatin und Meisterin des trockenen Humors. Wenn sie loslegt, bleibt kein Auge trocken. Mit messerscharfem Witz bringt sie die Eigenheiten des Sauerlandes auf den Punkt. Beste Unterhaltung ist garantiert!





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 ausgedünnt

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, trockenschütteln, 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



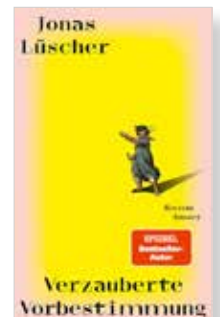
Ronald Reng
**Er kenne Herrn Benz nicht,
sagt Herr Daimler**
ISBN: 978-3-492-07357-8
Piper Verlag
22,00 Euro



**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: 978-3446283046
**Carl Hanser Verlag
GmbH & Co. KG**
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: 978-3869951577

Quadriga
22,00 Euro



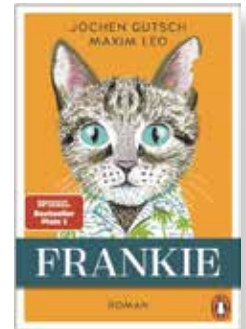
Wohin?

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: 978-3328112204

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.

— Anzeige —

Wir sind für Sie da

Niemand beschäftigt sich gerne mit den Themen Tod und Bestattung. Im Moment des Verlustes eines geliebten Menschen stürzen so viele Gefühle und Aufgaben auf die Trauernden ein, dass eine einfühlsame, respektvolle Beratung und Hilfe wichtig wird. In dieser schwierigen Situation begleiten und unterstützen wir Sie mit Erfahrung und viel Empathie.



Bestattungen
Josef Didam

Alles hat seine Zeit...

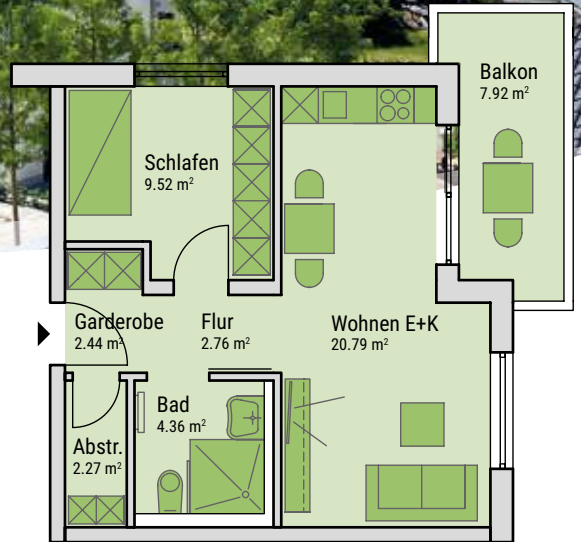
*die Zeit des Zusammenseins,
die Zeit des Glücks,
die Zeit der Trauer
und die Zeit der dankbaren
Erinnerung.*



Am Stünzel 18 • 57392 Schmallenberg-Grafschaft • 02972. 60 92

www.bestattungen-josef-didam.de

Service-Wohnen – *Komfort-Paket*



Im monatlichen Preis enthalten sind:

Wohnung

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

Sicherheit

- Brandmeldesystem und Rauchmelder
- Notrufsystem

Notfallservice

- 24-Std-Notrufbereitschaft
- Hilfe bei Bettwäschewechsel
- Abwesenheitsbetreuung der Wohnung

Reinigung

- Wöchentliche Reinigung der Wohnung
- Fensterreinigung (12-wöchig)

Nebenkosten

- Wasser | Heizung | Strom
- Grundsteuer
- Abfall und Straßenreinigung
- Gebäudeversicherung
- Aufzug inkl. Wartung
- Treppen- und Flurbeleuchtung
- Gartenpflege und Winterdienst
- Instandhaltung und Reinigung der Gemeinschaftsflächen

Nutzung der Gemeinschaftseinrichtungen

- Gartenanlage
- Sportsaal
- Salon

Mittagessen

- Täglich mittags 3 Menüs zur Auswahl (3 Gänge) mit umfangreichem Salatbuffet
- Diätkost nach Absprache

Erweiterter Service

- Kostenfreie Nutzung des Shuttle-Busses im Stadtgebiet
- Hilfs- und Handwerkerdienste

Persönlicher Service

- Rezeptionsdienst
- Vermittlung von Friseur- | Fußpflege- | Kosmetik- | Textilreinigungsservice
- Sekretariatshilfe (z. B. Kopien)
- Apotheken-Service
- Teilnahme an hauseigenen Kursen und Veranstaltungen
- Organisation privater Festlichkeiten und externer Reservierungen
- Brötchen- und Zeitungsdienst

Preisbeispiel für das Service-Wohnen:

2 Zimmer z. B. 47 m²
inkl. 8 m²-Balkon
ab EUR 2.915,00



Auflösung Heft 01/2025

Die Gewinner des Bilderrätsels
aus Heft 01/2025 sind:

1. Preis: P. Schmidt aus Wetter
2. Preis: D. + G. Schöning aus Bad Laasphe
3. Preis: B. Struiver aus Friesenhagen



Einsendeschluss ist
der **31.08.2025**.
Es gilt das Datum
des Poststempels.

Original und Fälschung – finden Sie die 5 Fehler!

**Im rechten Bild
haben sich 5 Fehler
eingeschlichen.**

Vergleichen Sie die
linke mit der rechten
Aufnahme und kreis-
sen Sie die gefunde-
nen Fehler deutlich
erkennbar ein.

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

**WohnGut
Saalhausen GmbH
Fasanenweg 8
57368 Lennestadt**

Der Rechtsweg ist aus-
geschlossen. Mitarbei-
ter des WohnGuts sind
nicht zur Teilnahme
berechtigt.

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

1. **Preis:** Probewohnen im Wert von mindestens EUR 399,00
inkl. Vollpension für 2 Personen
2. **Preis:** Einladung zu einer Abendveranstaltung inklusive Abendessen
3. **Preis:** Einladung zu Kaffee und Kuchen in unserem schönen
Café für 2 Personen



Original



Fälschung



Haben wir Ihr Interesse geweckt?

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

Gerne lade ich Sie zu einem persönlichen Besichtigungstermin, Kennenlernen oder Probewohnen ein. Wir können Fragen und Sorgen besprechen.

Ich freue mich auf Sie. Ihr Jan Bialuschewski

Bitte senden Sie mir Informationen zum WohnGut Saalhausen zu.

Bitte rufen Sie mich zwecks Terminvereinbarung an.

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Das Porto
über-
nehmen
wir für Sie!

Antwort



WOHNGUT
Saalhausen

WohnGut
Saalhausen GmbH
Fasanenweg 8
57368 Lennestadt

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

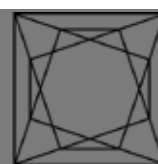


Wöchentlich wiederkehrendes *Programm*



<i>dienstags</i>	vormittags Shuttle-Bus nach Schmallenberg, nachmittags offener Sportraum mit Anleitung an den Geräten
<i>mittwochs</i>	frisch gebackene Waffeln mit heißen Kirschen und Vanilleeis
<i>donnerstags</i>	vormittags Gymnastikstunde, anschließend Bewegungsspiele, nachmittags Shuttle-Bus nach Altenhundem
<i>freitags</i>	jeden zweiten Freitag „Handarbeitstreff im Grünen Salon“

— Anzeige —



DIE GLASWERKSTATT
GLAS & GESTALTUNG

Jonas Henkel
Obringhausen 6
57392 Schmallenberg
02972 2222
0175 3240 735



Sichern Sie
sich jetzt
Ihre Gewinn-
sparlose!

**Wir wollen
„Passione“ gewinnen!**

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

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



**Volksbank
Sauerland eG**

