

WOHNGUT

Kurier

Aus dem WohnGut

Erlebnisse, die in
Erinnerung bleiben

Aktuelles

Ein Mythos
kommt selten allein

Fit & Gesund

Was tun bei
kalten Füßen?



WOHNGUT

S a a l h a u s e n

Liebe Leserinnen und Leser,

das Jahr neigt sich schon wieder dem Ende zu. Die Tage werden kürzer, und wir verbringen mehr Zeit in der warmen Gemeinschaft des WohnGuts als draußen in der kühlen Herbstluft. Dies ist eine gute Gelegenheit innezuhalten, auf die vielen schönen Momente der vergangenen Monate zurückzublicken und voller Vorfreude auf das zu schauen, was uns im neuen Jahr erwartet.

Einige Bewohner nahmen an einer kleinen Sauerland-Rundfahrt mit dem Bus teil. Ein Ziel war die Kunstschrniede Schütte in der Schwarzen Fabrik in Oberkirchen. Hier konnte man über das „Großwild“ im Sauerland staunen und sich anschließend bei Kaffee und Kuchen stärken.

Der AMC Olpe legte bei seiner alljährlichen Ausfahrt wieder die Mittagsrast bei uns ein, und auch der WohnGut-Preis auf dem Golfplatz in Schmallenberg wurde erneut ausgespielt. Anfang Oktober wurde es dann wieder zünftig: Das Oktoberfest mit herhaftem Essen und frisch gezapftem Bier vom Fass sorgte für ausgelassene Stimmung. Es gibt mittlerweile einige Traditionen, die uns sehr ans Herz gewachsen sind, obwohl das WohnGut Saalhausen erst vier Jahre jung ist.

Eine dieser liebgewonnenen Traditionen ist der Martinimarkt, der auch in diesem Jahr wieder vor und im WohnGut stattgefunden hat. Diesmal durften wir uns über einen neuen Rekord an Ausstellern und Gästen freuen. Besonders schön war die Zusammenarbeit mit dem Lächelwerk aus Schmallenberg: Die engagierten Damen und Herren stellten nicht nur ihre wertvolle Arbeit vor, sondern bastelten auch liebevoll mit den Kindern der Besucherinnen und Besucher. So konnten Mama und Papa in Ruhe flanieren und stöbern.



Für die dunklere Jahreszeit haben wir wieder gesellige Kinoabende, spannende Bildervorträge und stimmungsvolle Lesungen geplant. Zusätzlich zum Adventsingens unseres WohnGut-Ensembles „Die Unvollendeten“ freuen wir uns sehr auf das Adventskonzert mit dem „Fleckenberger Sound Project“.

Ich hoffe, dass wir Ihnen mit diesen Rückblicken und Ausblicken ein wenig die Zeit versüßen, und wünsche viel Freude beim Lesen.

Herzlichst

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Jan Bialuschewski".

Jan Bialuschewski

Direktor



Unsere

Themen für Sie

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

Impressum

Herausgeber (V. i. S. d. P.)
WohnGut Saalhausen GmbH
Fasanenweg 8 · 57368 Lennestadt
saalhausen@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 Jan Bialuschewski, 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.

Kunst, Kaffee und Klavier

Im Frühsommer unternahmen unsere Bewohnerinnen und Bewohner eine gemütliche „Kaffee-fahrt“ zur Kunstschrniede Schütte in der Schwarzen Fabrik in Oberkirchen. Bei köstlichem Kuchen, frischem Kaffee und anregenden Gesprächen verbrachten alle einen rundum gelungenen Nachmittag. Zur besonderen Freude stand sogar ein Klavier bereit, und so wurde der Besuch spontan von einem kleinen, stimmungsvollen Konzert begleitet.



Zünftige Festzeit

Zum Auftakt der Saalhauser Schützenfestsaison sorgten die Stallmusiker beim Frühschoppen für eine stimmungsvolle musikalische Begleitung. Bei trockenem Wetter und frisch gezapftem Bier erlebten die Gäste einen rundum gelungenen Vormittag. Ein weiteres Highlight war das herzlich vorgetragene Ständchen des Musikvereins Brachthausen, der mit seinem Marsch zusätzliche Feststimmung verbreitete.



Humor made in Sauerland

Wenn Cilly Alperscheid die Bühne betritt, bleibt kein Auge trocken. Mit ihrem Humor, einer ordentlichen Portion Selbstironie und einer großen Prise Menschenkenntnis hält sie dem Alltag auf charmante Weise den Spiegel vor. Auch in diesem Jahr sorgte sie im WohnGut wieder für viele Lacher, zustimmendes Nicken und jede Menge gute Laune.



Perfekter Tag auf und neben dem Grün

Das dritte Golfturnier mit dem Golfclub Schmallenberg war wieder ein voller Erfolg. Ein wunderbarer sonniger Tag auf dem Golfplatz, gute Gespräche auf den Bahnen und zum Abschluss ein Vier-Gänge-Menü zur Siegerehrung im WohnGut Saalhausen. Viel besser kann ein Tag nicht werden.





Boxenstopp mit Genuss: der AMC Olpe im WohnGut

Auch in diesem Jahr durften wir wieder die Mittagsverpflegung für die traditionelle Ausfahrt des AMC Olpe übernehmen. Zwar zeigte sich das Wetter diesmal nicht ganz so freundlich wie in den vergangenen Jahren, doch wir waren bestens vorbereitet: Einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer genossen ihr Mittagessen gemütlich in unserer Lobby, während andere lieber an der frischen Luft blieben. Wie immer war es eine Augenweide, fast 100 Fahrzeuge zu Gesicht zu bekommen.



Abenteuer Sauerland

Urig ging es zu, als unsere Bewohnerinnen und Bewohner mit Herrn Vetter die Sauerländer Berge und Wälder erkundeten. Ein umgebauter Bauwagen diente als gemütlicher Rastplatz für Kaffee und Kuchen. Als besonderes Highlight gewährte Herr Vetter spannende Einblicke in ein großes Windkraftwerk: **ENORM!**



Handwerkskunst mit Frau Ihne

Frau Ihne ist eine leidenschaftliche Künstlerin und, so hoffen wir sehr, vielleicht bald auch Teil unserer WohnGut-Gemeinschaft in Saalhausen. Mit ihrer Energie und ansteckenden Kreativität begeistert sie alle, die ihr begegnen. Eines Tages klingelte bei uns das Telefon und Frau Ihne bot an, gemeinsam mit interessierten Bewohnerinnen und Bewohnern kreativ zu werden. Gesagt, getan! Das erste gemeinsame Projekt waren bunte Mosaik-Vogelränder, die mit viel Freude und Liebe zum Detail gestaltet wurden.

Der Funke sprang sofort über und so folgt schon bald das nächste Thema: selbst gestaltete Weihnachtskarten. Wir sagen herzlichen Dank, liebe Frau Ihne, für Ihre Zeit und Ihr kreatives Engagement!



O'zapft is: Feiern wie in Bayern

Zum vierten Mal feierten wir unser Oktoberfest, diesmal mit Rekordteilnehmerzahl. Das Bayerduo aus Schmallenberg sorgte für stimmungsvolle Livemusik. Zünftiges Essen, Bier vom Fass und mitgesungene Lieder machten den Abend zu einem rundum gelungenen Fest.





Musikalischer Herbstzauber

Auch zum Herbst begeisterte das WohnGut-Ensemble „Die Unvollendeten“ wieder mit einem Konzert und erfüllte die Lobby mit Gesang und Instrumenten. Es ist stets eine Freude, dieser engagierten Gruppe zuzuhören. Vielen Dank an alle! Wir freuen uns schon auf das nächste Konzert!



Wenn die Empfangshalle bebt

Der Männergesangverein aus Hofolpe ließ unsere Empfangshalle, die sich wieder einmal in eine kleine „Konzerthalle“ verwandelte, kräftig erbeben. Mit stimmgewaltigen Darbietungen, mal fröhlich, mal melancholisch, begeisterten die Sängerinnen und Sänger das Publikum. Wir würden uns sehr über eine Wiederholung freuen.



Ein Nachmittag voller Eleganz

Zum wiederholten Mal verwandelte sich der gut besuchte Sportsaal in eine glamouröse Laufstegkulisse: Unsere Modenschau begeisterte Bewohnerinnen und Bewohner gleichermaßen. Mit stilvollen Outfits, charmanten Präsentationen und fröhlicher Atmosphäre wurde der Nachmittag zu einem besonderen Erlebnis voller Freude und Applaus.



Bon Appétit

Über unser Galadinner im Mai hatten wir bereits in der vorherigen Ausgabe berichtet. Eine Neuauflage erfolgte im Oktober. Unser Küchenteam verwöhnte uns mit einem wunderbaren französischen Abend, begleitet von passenden Weinen aus dem Bordeaux. Benedikt Wrede sorgte am Klavier mit französischen Klängen für die perfekte musikalische Atmosphäre. Auch wenn die Teilnehmerzahl diesmal etwas geringer ausfiel, freuen wir uns bereits auf eine Wiederholung im Frühjahr 2026.





Stimmungsvolles Markttreiben im WohnGut

Am 8. November fand der dritte Martinimarkt auf dem Gelände des WohnGut Saalhausen statt. Bei gutem Essen vom Grill, frischen Waffeln sowie hausgemachtem Kuchen, Plätzchen und Stollen genossen Besucher und Aussteller einen wunderbaren Tag. In diesem Jahr präsentierten sich 20 Aussteller, und viele Gäste nutzten die Gelegenheit, ein wenig WohnGut-Luft zu schnuppern. Wir sind hoch motiviert, den Martinimarkt 2026 noch größer und schöner zu gestalten.



Heimatglobus:

Wo das Sauerland zum Kontinent wird

Eine Urlaubsreise von WohnGut-Geschäftsführer Michael Korn führte zu einer erfolgreichen Zusammenarbeit und einem Produkt mit viel Heimatbezug.

Am Anfang stand ein Witz. „Kommt ein Ostfries in eine Buchhandlung und sagt: Moin, ich hätte gern einen Ostfriesland-Globus.“ Christiane Güth und Christoph Hünermann hörten diesen Witz und fanden ihn erst mal nicht lustig, ist doch Ostfriesland ihr zweites Zuhause. Im Nachgang brachte sie dieser Witz auf eine Geschäftsidee. Es geht um einen Globus – genauer: um gleich mehrere Globen, und zwar solche, auf denen nicht wie üblich die ganze Welt zu sehen ist, sondern jeweils eine Region. Die Grundidee natürlich: Ostfriesland. Und inzwischen auch das Sauerland. Und so entstand der erste Heimatglobus, bei dem sich alles um die entsprechende Region dreht.

Irgendwann verbrachte Michael Korn einen Urlaub in Ostfriesland und entdeckte ein Exemplar des Heimatglobus. Der Geschäftsführer der WohnGut-Seniorenwohnanlagen in Olpe und Saalhausen, aus dem Wendschen stammend und nach verschiedenen beruflichen Stationen wieder ins Sauerland zurückgekehrt, war von der Idee begeistert und nahm Kontakt zu Christiane Güth und Christoph Hünermann auf. Er brachte die beiden auf die Idee, auch das Sauerland zum Gegenstand eines Heimatglobus zu machen, und der Vorschlag fand die Zustimmung der „Erfinder“ – auch, weil Michael Korn Hilfe bei der Umsetzung zusagte und dementsprechend auch leistete. In zwei Größen ist der Sauerland-Globus zu haben, die mit Begriffen benannt wurden, die Christiane Güth und Christoph Hünermann besonders typisch für das Sauerland halten: einer heißt „Kerr“, der andere „Bömsken“.



Hergestellt werden die Heimatgloben für die in Krummhörn in Ostfriesland ansässige „Mein Heimatglobus GbR“ in der ältesten noch produzierenden Globus-Manufaktur der Welt in Süddeutschland. Das von Kartografen erstellte Kartenbild wird zunächst in zwölf Kugelsegmente unterteilt und auf ein spezielles Papier gedruckt. Anschließend bringen geschulte Kaschierer diese Segmente von Hand auf eine Acrylglas-Kugel auf. Es folgt ein Überzug mit schützendem, glänzendem Lack, bevor der Heimatglobus nach der Endkontrolle in den Versand geht. Zu haben sind die Heimatgloben im Online-Geschäft der GbR – und die Sauerland-Varianten auch in den WohnGut-Standorten in Olpe und Saalhausen. Michael Korn: „Wir haben sehr viel positives Echo darauf bekommen. Zum einen kaufen die Globen Menschen, die hier leben, zum anderen aber natürlich insbesondere die, die aus dem Sauerland kommen und die ihr Beruf irgendwo in die Welt verschlagen hat und die sich so ein Stück Heimat nach Hause holen.“

Das perfekte Weihnachtsgeschenk

Ob „Kerr“ oder „Bömsken“, der Heimatglobus Sauerland bringt ein Stück Heimat zum Leuchten. Jede Kugel ist ein handgefertigtes Unikat aus der ältesten Globus-Manufaktur der Welt. Eine besondere Geschenkidee für alle, die das Sauerland lieben oder es vermissen.

Der Heimatglobus Sauerland ist exklusiv im WohnGut Saalhausen erhältlich.

Veranstaltungsvorschau

Samstag, 03.01.2026

Die Heiligen Drei Könige

Mit gutem Segen ins neue Jahr: Am 03.01.2026 dürfen wir im WohnGut wieder einen besonderen Besuch empfangen: Die Heiligen Drei Könige ziehen durch unser Haus, prächtig gekleidet und mit ihren wunderbaren Liedern im Gepäck. Mit ihren Segensworten bringen sie Licht, Hoffnung und Wärme in unsere Wohnungen. Die dabei gesammelten Spenden unterstützen wie immer einen guten Zweck – ein weiterer Ausdruck gelebter Nächstenliebe.



Freitag, 09.01.2026

Neujahrskonzert: Drei Tenöre

Feiern Sie mit uns den Jahresbeginn: „Die drei Tenöre“ – Mendzeleu Viktar, Josef Nikitenko und Sergey Drobyshevskiy – präsentieren ein festliches Konzert und begeistern mit brillanten Stimmen. Das Ensemble war bereits vor zwei Jahren bei uns im Restaurant und sie haben dieses, im wahrsten Sinne des Wortes, zum Beben gebracht. Freuen Sie sich auf die schönsten Arien, Operettenmelodien und italienischen Lieder. Die Stimmengewalt wird wieder für viele Gänsehautmomente sorgen.

————— 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

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?

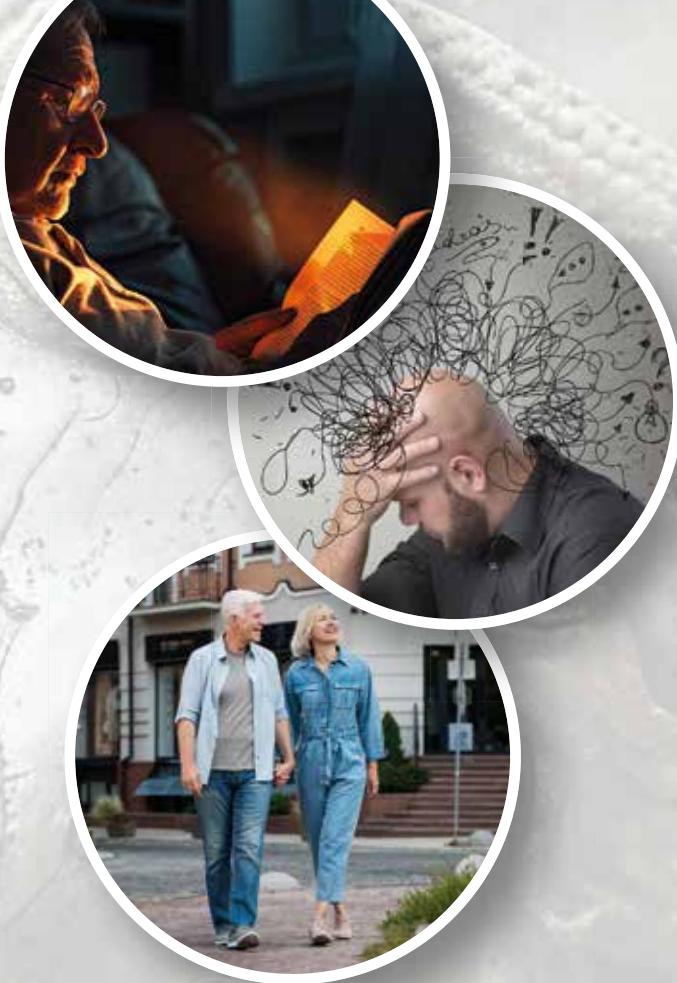
Macht spätes Essen dick?

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 gönnnt, 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 weitererzählen. 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 schnellebig 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 wohltuender 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 durchwärmst. 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 auftanken. 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.



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

Feiertags-
suppe

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-Seelen-Dorf 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 notorisches schüchtern, und Laly eine Frau, die alles, nur nicht gerettet werden will ...

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



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



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

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



Isabel Allende
Mein Name ist Emilia del Valle
ISBN: 978-3-518-43220-4
Suhkamp 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.

Service-Wohnen – Komfort-Paket



Im monatlichen Preis enthalten sind:

Wohnung

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

Sicherheit

- Brandmeldesystem und Rauchmelder
- Notrufsystem

Notfallservice

- 24-Std-Notrufbereitschaft
- Hilfe bei Bettwäschechsel
- 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

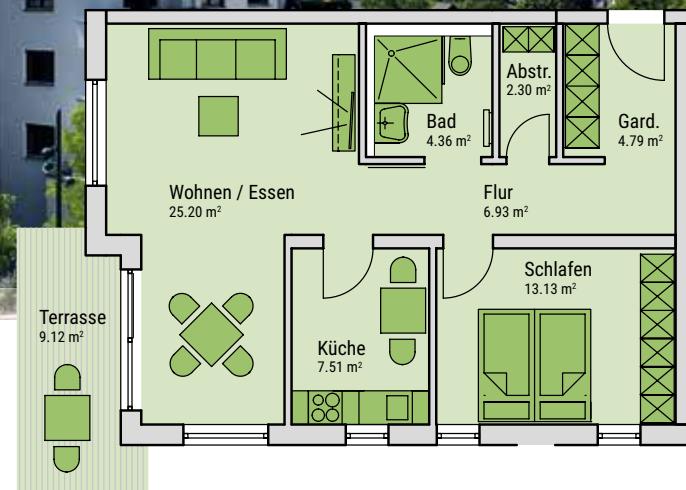
- Gartenanlage
- Sportsaal
- Salon

Mittagessen

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

Erweiterter Service

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



Persönlicher Service

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

Preisbeispiel für das Service-Wohnen:

2 Zimmer z. B. 68 m²
inkl. 9 m²-Terrasse
für 2 Personen
ab EUR 4.840,00



Auflösung Heft 02/2025

Die Gewinner des Bilderrätsels
aus Heft 02/2025 sind:

1. Preis: R. Heptner aus Gronau
2. Preis: G. Hofius aus Hilchenbach
3. Preis: A. Schlüngermann aus Olpe

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

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

Im rechten Bild haben sich
5 Fehler eingeschlichen.

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

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

1. Preis: 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

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

WohnGut
Saalhausen GmbH
Fasanenweg 8
57368 Lennestadt

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter
des WohnGut Saalhausen sind nicht zur
Teilnahme berechtigt.





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.

Das Porto übernehmen wir für Sie!

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

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Antwort



WOHNGUT
Saalhausen

WohnGut
Saalhausen GmbH
Fasanenweg 8
57368 Lennestadt



dienstags

vormittags Shuttle-Bus nach Schmallenberg,
nachmittags offener Sportraum mit Anleitung an den Geräten

mittwochs

frisch gebackene Waffeln mit heißen Kirschen und Vanilleeis

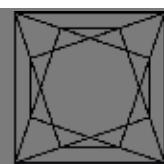
donnerstags

vormittags Gymnastikstunde, anschließend Bewegungsspiele,
nachmittags Shuttle-Bus nach Altenhundem

freitags

jeden zweiten Freitag
„Handarbeitstreff im Grünen Salon“

— Anzeige —



DIE GLASWERKSTATT
GLAS & GESTALTUNG



Jonas Henkel
Obringhausen 6
57392 Schmallenberg
02972 2222
0175 3240 735





Mit „10 ist Trumpf“
hab' ich den Dreh raus.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Sichern Sie
sich jetzt
Ihre Gewinn-
sparlose!

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 