

Ausgabe 03/2022

# WOHNGUT

---

## *Kurier*

**Aus dem  
WohnGut**  
Wanderung auf  
dem Jakobsweg

**Essen mit  
Genuss**  
Vitaminreiche  
Wintersalate

**Aktuelles**  
Was Komplimente  
bewirken



**WOHNGUT**

Osterseifen

# Liebe *Leserinnen* und *Leser,*



*„Die Jahre gehen ... Und doch ist`s wie im Zug: Wir gehen vor allem und die Jahre bleiben wie Landschaft hinter dieser Reise Scheiben, die Sonne klärte oder Frost beschlug.“*

Rainer Maria Rilke

Kaum zu glauben, aber das Jahr neigt sich mal wieder dem Ende zu. Im letzten Jahr haben wir uns nach fast zwei von der Corona-Pandemie geprägten Jahren gefreut, im Kreise unserer Lieben das schönste Fest im Jahr feiern zu dürfen. Obwohl die Pandemie noch nicht vorbei ist, ist der Umgang mit ihr doch zu einem Teil unseres Alltags geworden. Im Laufe dieses Jahres rückten neue Ereignisse in den Fokus und fordern uns auf andere Weise heraus.

Vorwiegend beschäftigt haben uns Themen wie der Ukraine-Krieg mit der damit einhergehenden Flüchtlingswelle und im Folgenden die Preissteigerungen in sämtlichen Lebensbereichen. Unser bewusstes Handeln bringt uns dazu, auch in der kommenden Weihnachtszeit Ressourcen sparsamer einzusetzen. Nachhaltigkeit ist ein Thema, das uns auch im nächsten Jahr begleiten wird.

Auch wenn die Beleuchtung nun etwas geringer ausfällt, bringt die Weihnachtszeit mit ihren Düften und Klängen doch so viel Schönes mit sich.

Wir führen Sie, beginnend mit unserem Weihnachtsmarkt am 1. Advent, gefolgt von verschiedenen künstlerischen Darbietungen und kulinarischen Genüssen, durch eine besinnliche und stimmungsvolle vorweihnachtliche Zeit.

Gemütlich lassen wir das Jahr gemeinsam ausklingen, blicken dankbar auf das Gute und Schöne zurück und schauen mit Zuversicht in ein gesundes und fröhliches Jahr 2023.

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit und viel Spaß beim Lesen unserer ersten Ausgabe des WohnGut-Kuriers.

Herzlichst Ihre

Lena Zöllner



# Unsere Themen für Sie

4 *Aus dem WohnGut*

14 *Fit & Gesund*

19 *Essen mit Genuss*

20 *Mode & Beauty*

22 *Literatur*

24 *Aktuelles*

26 *Partner*

---

## 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 0201 48792100 · F 0201 48792109  
info@syscom360.de · www.syscom360.de

**Konzeption:** Bernd Schürenberg  
**Art Director:** Karsten Schielke  
**Redaktion:** Lena Zöller, Frank Blau,  
Bettina Boujemil  
**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.

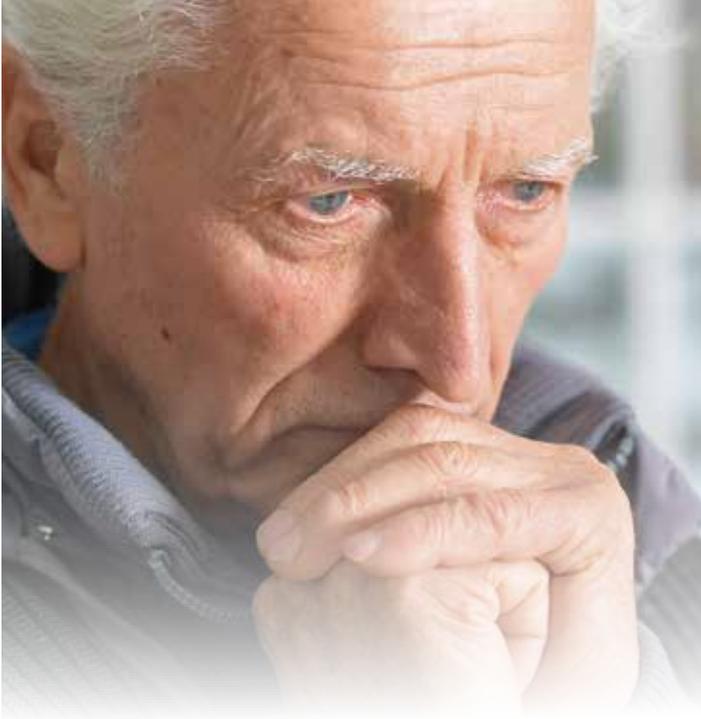
## Veranstaltungsrückschau

Ein besonderes Highlight war das diesjährige Sommerfest. Unter dem Motto „American Barbecue“ zauberte der neue Küchenchef Bernd Schäfer die leckersten Spezialitäten. Direkt vom Smoker gab es Pulled Pork, Beef-Brisket, ein wunderbar zartes geschmortes Brustfleisch vom Rind, dazu köstliche Beilagen. Die Bewohner waren begeistert. Begleitet von den Ebener Musikanten ließen es sich die Bewohner und Gäste nicht nehmen, ein paar flotte Tänze aufs Parkett zu legen.

Unter strahlend blauem Himmel und bei sommerlichen Temperaturen wurden unsere Bewohner in die Welt der Musik und des Tanzes versetzt. Die Tänzerinnen in ihren wunderschönen Kostümen führten die Gäste auf die musikalischen Spuren des slawischen und europäischen Volkes.



Der AMC Olpe konnte im Jahr 2019 auf sein 70-jähriges Vereinsjubiläum zurückblicken. Weit über die Grenzen hinaus bekannt ist der AMC Olpe für die Durchführung von Motorsport-Veranstaltungen. Das WohnGut ist als Gastgeber fester Bestandteil und durfte nach zwei Jahren Pandemie-Pause wieder alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu einem Mittagssnack begrüßen.



# Wenn es *sobald* sein muss ...

Für viele Senioren ist das „Betreute Wohnen“ oder auch „Wohnen mit Service“ eine Möglichkeit, sich zur rechten Zeit auf ein Wohnen im Alter einzustellen. Und dies, bevor Unsicherheiten in der Haushaltsführung oder pflegerische Unterstützung von Nöten sind. Wann dieser Zeitpunkt ist, darf jeder für sich selbst entscheiden und soll nicht das Thema dieses Artikels sein.

Dennoch möchten wir aufzeigen, wie ein Weg in das WohnGut Osterseifen aussehen könnte. Der vorausschauende Senior setzt sich nach dem Eintritt in den wohlverdienten Ruhestand mit seiner aktuellen Wohnsituation auseinander – meist im Alter von Mitte 60 oder Anfang 70. Zur Orientierung herangezogen wird das Internet, Gespräche im gleichaltrigen Umfeld oder Erfahrungen mit den eigenen Eltern. Meist kristallisiert sich in diesem Orientierungsprozess schon eine konkrete Vorstellung zu einem neuen Wohnumfeld oder einer Senioreneinrichtung heraus. Besichtigungen werden durchgeführt und Einträge in Wartelisten vorgenommen.

Doch dann wird ein Einzug in ein „Wohnen mit Service“ erst einmal auf Eis gelegt. Denn in den eigenen vier Wänden mit Garten und reichlich Raum lässt es sich doch gut leben. Eintreffende Wohnungsangebote werden abgesagt oder ignoriert. So vergehen leicht 10 bis 15 Jahre und plötzlich nahen Krankheit oder abnehmende Kräfte. Ein Wohnungswechsel muss nun schnellstmöglich organisiert werden.

Leider hat sich mit umkehrender Alterspyramide und nach zwei Jahren Corona-Absagen wahrlich ein Bauch an Interessenten im WohnGut Osterseifen aufgebläht. Für jeden Wohntyp gibt es mehrere 20

bis 30 Interessenten; ein schneller Einzug ist nur mit Glück verbunden oder mit der Fähigkeit, ein Angebot als Erster aus dem Briefkasten zu fischen und umgehend Interesse zu bekunden.

Diese Situation würde sich für alle zukünftigen Bewohner, Angehörige und auch uns WohnGut-Berater entspannen, wenn nicht auf den Zeitpunkt „bis es nicht mehr geht“ gewartet werden würde. Wenn ernsthafte Interessenten sich für einen Einzug entscheiden und nicht aufschieben. Wenn Interessenten auch andere Wohnungstypen oder auch Wohnorte wie zum Beispiel das neu eröffnete WohnGut Saalhausen, ebenfalls wunderschön gelegen, in Betracht ziehen würden.

Damit Sie sich sicher sein können, dass Sie die richtige Entscheidung treffen, möchten wir Sie dazu einladen, sich einen persönlichen Eindruck von der Atmosphäre, der kultivierten Behaglichkeit, der wunderschönen Lage und der eleganten Gemütlichkeit des WohnGuts Osterseifen zu verschaffen. Testen Sie unsere Vorzüge sowie das Ambiente. Schauen Sie sich die Mitarbeiter an und entscheiden Sie, ob Sie sich vorstellen können, hier heimisch zu werden.

Wir sind uns sicher, dass Sie sich bei uns schnell wohlfühlen. Während Ihres Aufenthaltes stehen wir Ihnen für all Ihre Fragen gerne zur Verfügung. Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit mit Ihnen! Daher können unser Fazit und unsere Bitte nur lauten:

*Warten Sie nicht zu lange und  
bleiben Sie offen für Neues!*

# Wanderung

auf dem Jakobsweg von Köln nach Trier

Teil 1

Text und Bilder: Katja Kalitzki

Die Leserinnen und Leser des WohnGut Kuriers haben mich bereits im letzten Jahr auf meiner Pilgerwanderung von Altenhof nach Köln begleitet, die ich 2018 gemacht habe. Nun folgt die Fortsetzung von 2021: von Köln quer durch die Eifel nach Trier, auf der „Via Coloniensis“.

Dieses Mal ist die Strecke mehr als doppelt so lang, veranschlagt sind 231 Kilometer. Ich freue mich auf wunderschöne Landschaften, nette Begegnungen und viele Stempel für meinen wieder selbstgemachten Pilgerbrief! So viel sei schon verraten: Dieses Mal treffe ich ehemalige, künftige und aktuelle Pilger.

*Samstag, 3. Juli 2021:  
von Köln nach Brühl, 19,5 km*

Der Tag beginnt um halb sechs, per Bus und Bahn reise ich umweltschonend nach Köln. Meine liebste Kathedrale begrüßt mich in strahlendem Sonnenschein. Eigentlich hätte ich im Dom gerne eine Kerze angezündet, aber die Besucherschlange vor dem

Westportal ist nicht gerade kurz (liegt wohl an den regulierten Besucherzahlen wegen Corona) und ich habe ja heute noch ein bisschen was vor. So führt der erste Weg ins Domforum, wo ich mir den offiziellen Pilgerpass für die Strecke Köln-Trier aushändigen lasse und die ersten beiden Stempel erhalte. Die 2018 hier erworbene echte Pilgermuschel ist natürlich längst an meinem Rucksack befestigt. Auch die damals gekaufte Kette mit dem Tau-Kreuz trage ich um den Hals. Auf der Südseite des Doms, auf dem Roncalliplatz, setze ich nahtlos den Weg von vor drei Jahren fort und gehe in südlicher Richtung durch die Stadt. Der Rucksack ist sehr schwer, habe ich doch mal wieder zu viel eingepackt? Allein die Wasservorräte machen fast vier Kilogramm aus. Mit meinen dicken Bergsteiger-Wanderschuhen trampele ich über die Bürgersteige, immer der alten römischen Agrippastrasse folgend, die auch heute noch die Hauptausfallstraße nach Süden ist. Unterwegs gibt es Reste der römischen Wasserversorgung zu bestaunen, die auf dem Römerkanal-Wanderweg auch komplett erkundet werden können.

*Für die Wasserversorgung der römischen Kolonie „Colonia Claudia Ara Agrippinensium“ – dem heutigen Köln – wurde eine gut 100 Kilometer lange Wasserleitung vom heutigen Nettersheim in der Eifel bis ins Zentrum der römischen civitas angelegt. Über Aquädukte und durch unterirdische Kanäle wurde das frische kalte Quellwasser mit einem stetigen Gefälle befördert und speiste die Thermen und die öffentlichen Brunnen.*

Einmal spricht mich eine ältere Passantin an, ich sei aber mutig, mit so viel Gepäck. Ich schmunzle und schildere ihr kurz mein Vorhaben. Daraufhin wünscht sie mir einen guten Weg. Danke! In Efferen führt der Weg durch einen wunderschönen Park, den ich für die Mittagspause nutze. Ich mache es



mir unter dem Blätterdach einer Bruchweide auf der Wiese gemütlich. Nun folgen Wegabschnitte durch Felder, Wiesen und kleinere Orte. Von hier bietet sich ein schöner Ausblick über die Rheinmetropole mit ihrem alles überragenden Dom. Hinter einem Hof mit Brauerei spricht mich ein Gassigänger an und wünscht mir „Buen Camino“ (spanisch für „Guten Weg“). Wir kommen kurz ins Gespräch, er selbst ist bzw. war auch Pilger, er hat die letzten 650 Kilometer auf dem Camino Francès mit dem Fahrrad zurückgelegt.

*Der Camino Francès (spanisch für „französischer Weg“) ist einer von drei Jakobspilgerwegen durch Nordspanien und war im Mittelalter die Hauptroute für die französischen Pilger. Auch heute ist er immer noch der „klassische“ Jakobsweg, den die meisten Pilger wählen. Er führt von St-Jean-Pied-de-Port am Fuße der französischen Pyrenäen über Burgos nach Santiago de Compostela und ist gut 800 Kilometer lang.*

*Das Schloss Augustusburg in Brühl war die Residenz der Kölner Erzbischöfe – es spricht für die Macht der Kölner Bürger, dass ihr Erzbischof nicht von Köln aus schalten und walten durfte. Im 18. Jahrhundert erbaut, birgt das Schloss ein wunderschönes Treppenhaus, das von dem großen Barockkünstler Balthasar Neumann gestaltet wurde. Jener zeichnete auch verantwortlich für die Gestaltung der Würzburger Residenz. Seit 1984 gehört Schloss Augustusburg zum UNESCO-Weltkulturerbe.*

Im Park treffe ich auf einen jungen Mann, der mich fragt, ob ich Pilgerin bin. Er selbst möchte auch bald pilgern, von Trier nach Metz. Aktuell macht er mehrere Tageswanderungen, um zu trainieren. Er hat auf seinem Pilgerstab das Tau-Kreuz eingeschnitzt – das gleiche Symbol, das ich am Hals trage, weshalb er mich als Pilgerin erkannt hat. Wir wünschen uns gegenseitig für unsere Pilgerschaft „Buen Camino“. Wow, erster Tag und schon einen ehemaligen und einen künftigen Pilger getroffen!



Ein Teil der antiken römischen Wasserleitung



Nun geht es hauptsächlich durch Wohngebiete. So langsam wünsche ich mir, endlich anzukommen. Eine Kirche am Ortsrand von Brühl ist leider verschlossen, also kein Stempel. Durch Straßen mit teils schönen Häusern aus der Zeit um 1900 geht es in die Innenstadt von Brühl. Die Kirche St. Margareta ist geöffnet und so zünde ich hier eine Kerze an, um den Beistand höherer Mächte für meine Reise zu erbitten – wer auch immer sich da angesprochen fühlt. Einen Pilgerstempel finde ich leider nicht. Anschließend gehe ich zum Schloss Augustusburg und sehe mir den schönen Barockgarten an. Das Schloss selbst habe ich schon vor einigen Jahren einmal besichtigt.

Jetzt geht's zum Campingplatz am Heider See. Ich habe mir vor kurzem ein Ultraleichtzelt gekauft, um noch flexibler in Sachen Schlafplatz zu sein. Ich habe natürlich vorab schon ein bisschen nach Unterkünften recherchiert, aber dieses Mal nichts vorgebucht. So bin ich vollkommen frei in der Etappeneinteilung. In Brühl habe ich den Campingplatz bewusst ausgewählt, das Zelt muss ja eingeweiht werden. Wenige Meter vor der Rezeption brechen die himmlischen Dämme und es kommt ein kräftiger Regenschauer runter. Also gleich die perfekte Bewährungsprobe, Zelt aufbauen im Regen. Es steht ratzfatz, aber ich bin natürlich trotzdem komplett durchnässt. Für das Zelt benötige ich nur einen mei-



ner Wanderstöcke und sechs Heringe. Trotzdem ist recht viel Platz im Inneren. Muss auch, irgendwo muss ja schließlich das Gepäck unterkommen. Ich lege mich erstmal ein Weilchen auf meine neue Iso-luftermatratze und schlafe fast ein.

Auf Kochen habe ich heute wenig Lust, obwohl ich Campingkocher und Trekkingmahlzeiten dabei habe. Stattdessen gehe ich ins „Strandhaus“ am Platz, wo ich nicht einmal einen Corona-Test vorzeigen muss. Aktuell sind die Vorgaben in Teilbereichen etwas gelockert. Ich lasse mir einen Flammkuchen schmecken. Dann geht es früh ins Bett, war ein anstrengender Tag, quasi von null auf hundert in zwölf Stunden.

## *Sonntag, 4. Juli 2021: von Brühl nach Weilerswist, 16 km*

Die Vögel zwitschern mich aus dem Schlaf. Ich habe hervorragend geschlafen, die Luftmatratze ist erstaunlich bequem! Die Sonne begrüßt mich und ich mache mir mein Frühstück auf dem neuen Mini-Gaskocher. Es gibt Tee und Porridge, das einfach mit heißem Wasser angerührt wird. Draußen frühstücken ist einfach was Besonderes! Dann wird gespült und das große Packen beginnt. Alles war jetzt einmal ausgepackt und muss wieder in den Rucksack hinein. Aber das klappt anstandslos, nun ist Buddy (so nenne ich meinen Rucksack liebevoll) wieder prall gefüllt und ich schwinde ihn mir auf den Rücken. Um halb zehn geht es zurück in die Innenstadt von Brühl. In der Kirche bekomme ich leider keinen Pilgerstempel, aber im Ortsteil Badorf habe ich noch eine Chance, wie man mir in der Sakristei auf Nachfrage mitteilt. Ich möchte zumindest von jedem Ort, wo ich übernachtet habe, einen Stempel im Pass haben.

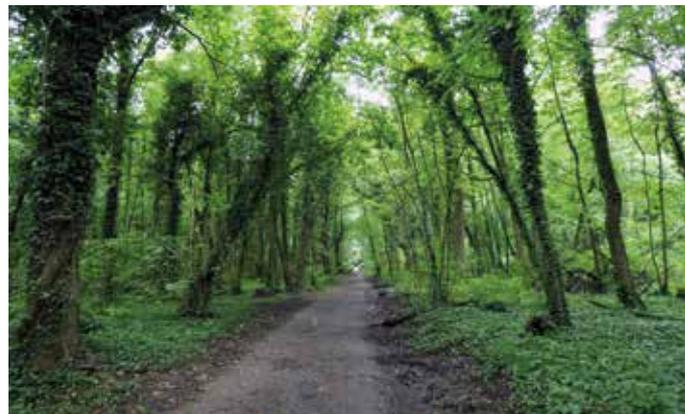
Nun geht es in südlicher Richtung weiter, hauptsächlich durch Wohnbebauung. Nach einem Stück an einer Bahnlinie entlang treffe ich in einer ruhigen

Anliegerstraße auf eine wunderschöne, langhaarige Katze mit leuchtend blauen Augen, die sehr zutraulich ist. Ich gehe in die Knie, um sie zu streicheln. Mit dem schweren Rucksack ist das allerdings eine ziemlich blöde Idee, meine Füße fangen schnell an zu kribbeln und dann muss ich meine Knie beim Hochkommen ziemlich quälen. Memo an mich: mit Rucksack nicht mehr hinknien! In Brühl-Badorf liegt die Kirche St. Pantaleon am Weg, dort ist gerade Gottesdienst. Da ich aber schon weiß, dass der Stempel im Vorraum zu finden ist, schlüpfte ich leise hinein, setze den Stempel auf Pilgerpass und -brief und bin schon wieder draußen. Auf dem weiteren Weg machen meine Füße mir schwer zu schaffen, meine Fersen brennen wie Feuer. Mein Buddy leidet eindeutig an Übergewicht und ich folglich mit ihm.

An einem Privathaus komme ich an einer weiteren Stempelstelle vorbei, alles ist hübsch dekoriert mit Pilgermuscheln und Wanderzubehör sowie einem Schild, das nach Santiago di Compostela zeigt: Juhu, es sind nur noch 2.486 Kilometer! Ich bin fast schon da.



In Eckdorf entdecke ich drei Kinder im Alter von ungefähr zehn Jahren. Sie haben auf dem Bürgersteig einen hübsch dekorierten Limonadenstand eröffnet und erkennen gleich die durstige Kundin in mir. Einer der Jungen startet umgehend die Akquise und spricht mich an. Gerne lasse ich mir gegen ein paar klingende Münzen einen Becher von der selbst gemachten, reichlich süßen Zitronenlimonade kredenzen. Leider fängt es just in dem Moment an zu tröpfeln, also schließt der Limonadenstand seine Pforten und ich mache mich wetterfest, um weiterzuziehen. Ich wünsche den Jungunternehmern weiterhin gute Geschäfte.



Weiter geht es durch Walberberg, am Hexenturm vorbei und dann kommt endlich mal wieder ein Wegstück durch Wald. Ich hatte vorab von einer Schutzhütte gelesen, wo ich meine Mittagsrast einlegen will. Eigentlich sollte die mal langsam kommen. Am Swister Turm angekommen, entdecke ich auch die Hütte – ich bin schon fast am Ziel in Weilerswist angekommen. Unter dem Vordach der Hütte bereite ich mir auf dem Gaskocher eine Trekkingsmahlzeit zu. Während das Wasser heiß wird, buche ich meine heutige Unterkunft. Es kostet mehrere Anrufe und etwas Geduld, aber schließlich ergattere ich doch ein Einzelzimmer im Hotel „Zum Schwan“. Dann esse ich das leckere Couscous aus der Tüte. Zum Schluss gucke ich mir doch mal meine Füße an, die Schmerzen sind echt nicht ohne – na super, an beiden Fersen riesige Blasen! Nach einer ersten notdürftigen Versorgung geht es weiter, am Swister Türmchen vorbei durch eine Kopflindenallee und hinunter in den Ort.

*Das Swister Türmchen ist der Rest einer Wallfahrtskirche, die einst neben einer Siedlung namens Swist auf dem Berg oberhalb von Weilerswist stand. Der Ort wurde irgendwann aufgegeben und der neue Weiler Swist unten im Tal gegründet. Das Türmchen ist von hübschen Kopflindenalleen umstanden und bietet eine schöne Aussicht.*

Leider zieht schon wieder Regen auf und wächst sich zu einem kleinen Unwetter aus. Unter einem Bahnviadukt suche ich Schutz vor dem Nass von oben, genauso wie ein Mann mit seinem Hund. Nach ein paar Minuten fährt ein Auto vorbei, durch eine Pfütze, und – platsch! Eine riesige Fontäne ergießt sich über den Mann, seinen Hund und mich, mitten ins Gesicht und überall sonst hin wird uns die Pfütze geschleudert. Danke auch! Nun ist es auch egal, wir sind eh klitschnass, also wird der Weg fortgesetzt. Herrchen und Hund machen sich im Laufschrift davon. Ich gehe strammen Schrittes und erreiche Weilerswist. Das Hotel ist schnell gefunden, aber noch ist die Rezeption zu. Ich muss Zeit schinden. Also laufe ich etwas umher und kehre dann in einer Eisdiele ein, wo ich mir einen heißen Latte Macchiato schmecken lasse. Komisch, kaum was los hier. Will niemand Eis essen bei dem schönen Regen?

Um 16 Uhr kann ich im Hotel einchecken und beziehe mein Zimmer in einem separaten Gebäude. Klein, aber sehr fein. Jetzt tut eine heiße Dusche so richtig gut! Anschließend kümmere ich mich um meine Unterkunft für morgen, ein Experiment: auf der Internet-Plattform „1nitent“ bieten Privatleute ihre Wiese für eine Nacht zum Zelten an, manchmal sogar mit kleinen Extras, und das völlig kostenlos. Wie Couchsurfing, nur auf der Wiese – also Meadowsurfing. In Euskirchen bietet eine Familie ihren Garten an und auf meine telefonische Nachfrage steht er für morgen auch zur Verfügung. Super! Ich bin sehr gespannt auf diese Übernachtung.

Zum heutigen Abendessen gehe ich in ein spanisches Restaurant – bin ja schließlich auf dem Weg nach Santiago – und lasse mir einen bunten Tapas-Teller schmecken. Am Nebentisch entdecke ich eine Deko, die wie die Faust auf's Auge passt: „Der Weg ist das Ziel“. Naja, hier kommen sicherlich öfters Pilger vorbei, da liegt es nahe, eine solche Dekoration hinzustellen.

**Montag, 5. Juli 2021:**  
**von Weilerswist nach Euskirchen, 14,9 km**

Zum Frühstück gehe ich wenige Meter die Straße runter zum Altbau des Hotels „Zum Schwan“. Ich bin um diese Zeit der einzige Gast und werde dementsprechend gut umsorgt. Der Inhaber erzählt mir außerdem von seinen Erfahrungen mit Pilgern, z. B. dass manche sich fast zu Tode schleppen mit ihrem Gepäck. Einer habe mal hier seinen Rucksack geleert und dem Wirt zum Dank die Sachen dagelassen – dabei waren angeblich kiloweise Konservendosen. Dann erzählt er noch, dass es wohl eine Faustregel unter Pilgern gibt: maximal 12 Kilogramm Gepäck auf dem Rücken und maximal 20 Kilometer pro Tag laufen. Das eine habe ich schon überschritten, das andere werde ich noch überschreiten. Da habe ich wohl noch Optimierungspotenzial.

Da ich aktuell nur noch humpeln kann, gehe ich schnell zur Apotheke und hole mir Material zur Wundversorgung für meine geschundenen Füße. Zurück im Zimmer verarzte ich mich selbst so gut es geht und packe dann meine Siebensachen. Beim Bäcker lasse ich mir ein Brötchen frisch belegen und direkt in meine Lunchbox packen – das spart Gewicht und Verpackungsmüll. Leider ist in der Kirche St. Mauritius kein Pilgerstempel zu finden und im Pfarramt ist auch niemand. Schade, also kein Stempel.

Nun geht es auf zur dritten Etappe. Kurz vor Verlassen des Ortes treffe ich auf eine ältere Dame und sage ihr „Guten Morgen“, wie man das nun mal höflicherweise so tut. Sie antwortet nicht einfach nur

in gleicher Weise, nein! „Ich wünsche Ihnen einen guten Weg und trockenes Wetter, alles andere kriegen Sie hin!“ Ich bin total überrascht und bedanke mich freudestrahlend, dann gehen wir wieder jeder unserer Wege. DAS sind die Momente, in denen das Pilgern seinen ganz besonderen Zauber zum Vorschein bringt! Es sind die Menschen, die einfach so ein paar nette oder motivierende Worte für eine Fremde parat haben.

Mein Weg führt mich nun immer an der Erft entlang, die rechts neben mir fließt. Links wechseln sich Felder, Wiesen und Streuobstwiesen ab. Im hohen Ufergras entdecke ich leuchtend blaue Libellen. Der Weg ist häufig ganz schmal, ab und zu breiter, manchmal geht es auch über Asphalt. Meine Fersen schmerzen inzwischen extrem, aber während des Laufens tut es weniger weh, als wenn ich stehenbleibe. Die Mittagsrast verbringe ich auf einer Bank sitzend. Das Wetter ist heute bedeckt und immer mal wieder regnet es leicht. Unterwegs finde ich Hinweise auf Pilgerunterkünfte in Euskirchen, aber mein Gartenplätzchen ist ja schon gebucht. Nach einer kurzen Mittagspause quäle ich mich weiter, dann habe ich endlich den Stadtrand von Euskirchen erreicht. Der Asphalt und meine dicken Bergsteigerschuhe sind eine denkbar schlechte Kombination.

Im Zentrum von Euskirchen steuere ich direkt auf die Kirche St. Martin zu, wo meine Stempeljagd mir endlich wieder eine Trophäe einbringt!

Dann gehe ich ins „Café Paris“ und lasse mir Kaffee und Waffeln schmecken.

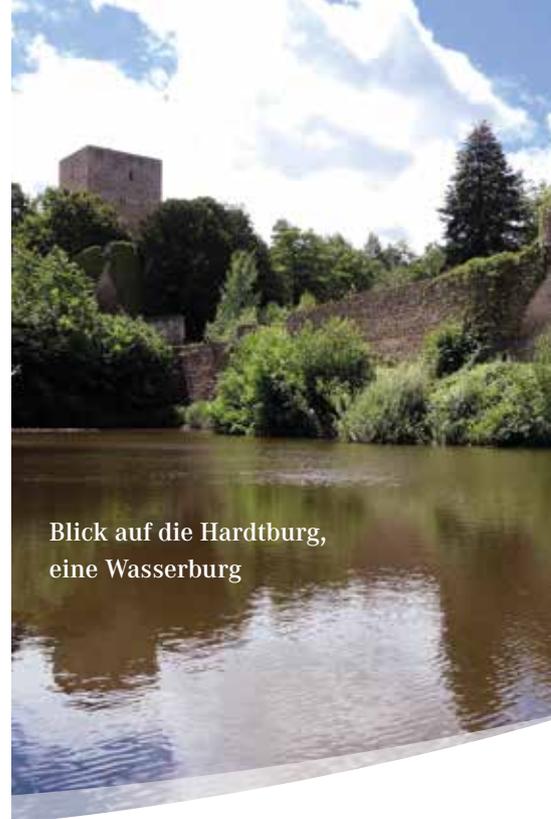




St. Martin in Euskirchen



Die Gartenlaube der gastfreundlichen Familie



Blick auf die Hardtburg, eine Wasserburg

Anschließend suche ich einen Intersport-Laden auf, ich will mal schauen, ob ich dort besser gepolsterte Einlegesohlen bekomme. Trotz umfassender Beratung werde ich nicht fündig. Aber die Verkäuferinnen empfehlen mir ein Orthopädiegeschäft, vielleicht kann man mir da helfen. Einen Versuch ist es wert – dort werde ich auch gut beraten und kaufe Einleger, die eigentlich für Fersensporen gedacht sind. Das Probelaufen fühlt sich um Längen angenehmer an. Das könnte funktionieren, ich habe ja noch viel vor mir.

Nun ist es langsam Zeit, die Familie aufzusuchen, die mir bereitwillig ihren Garten zur Verfügung stellt. Familienvater Olaf begrüßt mich herzlich und zeigt mir alles. Ich muss nicht einmal mein Zelt aufbauen, sie haben eine hübsche Laube im Garten, mit Bett, Couch und Tisch sowie Beleuchtung und Strom. Außerdem kann ich durch die Terrassentür auch ins Haus, um die Toilette zu benutzen. Wow, das ist ja richtig klasse! Ich finde es toll, dass es Menschen gibt, die mit völlig Fremden ihr Zuhause teilen. Ich verbringe einen gemütlichen Abend, koche mir ein Trekkingmeal und bekomme sogar noch Wassermelone und ein Radler von Olaf gebracht, mit dem ich mich auch eine ganze Weile sehr angeregt unterhalte. Zwischendurch sortiere ich nochmal den Inhalt meines Rucksacks und entscheide, ein paar Kleinigkeiten nach Hause zu schicken, die tatsächlich völlig überflüssig sind. Recht früh lege ich mich schlafen, kann aber trotz des gemütlichen Bettes nur schlecht schlafen. Ist doch eine sehr ungewohnte Situation.

### *Dienstag, 6. Juli 2021: von Euskirchen nach Bad Münstereifel, 16,9 km*

Als ich am Morgen endlich mal halbwegs eingeschlafen bin, merke ich, wie etwas Großes auf das Bett hüpft – die beiden Familienhunde kümmern sich auch um den Gast und übernehmen das Weckkommando. Ich ziehe mir den Schlafsack über den Kopf, möchte mich doch lieber selber waschen, anstatt von einer Hundezunge abgeschleckt zu werden. Die Fellnasen deuten meinen lauten Protest richtig und kehren zu Frauchen in die Küche zurück.

Ich bereite mir mein Frühstück zu und gehe später ins Haus, waschen, abspülen und den Wasservorrat auffüllen. Olaf versorgt mich mit der Wettervorhersage, die nicht berauschend aussieht, es soll regnen. Kein ideales Wanderwetter, aber ich muss es nun mal nehmen, wie es kommt. Nun packe ich alles zusammen und verabschiede mich, nicht ohne eine freiwillige Spende, die zunächst vehement abgelehnt wird und dann doch ins Sparschwein der Töchter wandert.

Dann geht es wieder in die Innenstadt. Zunächst versuche ich noch bei Kaufhof einen Regenponcho zu bekommen, was aber nicht von Erfolg gekrönt ist. Beim Bäcker hole ich wieder meine Brotzeit für mittags. Zuletzt noch zur Post, die aussortierten 500 Gramm in ein Päckchen packen und verschicken. Hört sich nicht wirklich nach viel an, aber es zählt tatsächlich jedes Gramm. Mit den Einlegesohlen läuft es sich nun auch viel besser. Raus aus der



Stadt, weiterhin an der Erft entlang. Der Weg führt durch hübsche Orte mit teils alten Häusern. Hinter Stoitzheim geht es bergauf in einen Wald, endlich mal wieder weicherer Boden unter den Füßen. Hier entdecke ich auch die praktische Abkürzung „Bad M’iefel“ für Bad Münstereifel. Das Schild für die Fahrradfahrer bot einfach nicht genug Platz für den vollen Ortsnamen. An der Hardtburg mache ich im Sonnenschein meine Mittagspause unter schönen Bäumen. Später folge ich der gelben Muschel wieder durch mehrere kleine Orte, besonders Arloff fällt mir auf. Am Ortsrand steht eine uralte kleine Kapelle, die frisch restauriert aussieht, aber leider verschlossen ist. Am Ortsausgang dann ein selbstgemachtes Schild von Anwohnern für die Pilger mit dem Pilgergruß „suseya y ultreya!“ und dem Hinweis, dass 2021 ein Heiliges Jahr ist.

*Der Gruß „suseya y ultreya!“ wurde wohl von Jakobspilgern früherer Zeiten als tatsächlicher Gruß beim Zusammentreffen benutzt. Der eine Pilger sagte „ultreya“ (das heißt so viel wie „immer weiter“) und der andere antwortete mit „et suseya“ (was so viel wie „und immer höher“ bedeutet). Heute wird von den meisten Pilgern das einfachere „Buen Camino“ verwendet – und zwar auf allen Jakobswegen, nicht nur in Spanien. Dabei kann „Buen Camino“ schlicht „Guten Weg“ bedeuten, aber auch „Guten Lebensweg“.*

*Wenn der Tag des Heiligen Jakobus, der 25. Juli, auf einen Sonntag fällt, dann ist es ein Heiliges Jahr in Santiago de Compostela. Für diesen Anlass wird die Heilige Pforte der Basilika geöffnet, die in allen anderen Jahren zugemauert ist.*

Arloff hinter mir lassend wandere ich durch eine herrliche Landschaft, leicht hügelig, große Wiesen, hübsche Bäume. Und darüber ein blauer Himmel, mit Wattewölkchen verziert. Wirklich schön hier! Nur leider leiden meine Füße weiter. Die Einlegesohlen habe ich inzwischen herausgenommen, weil nun der Vorderfuß viel zu stark belastet ist. Während einer kurzen Verschnaufpause telefoniere ich

mit dem Touristenbüro von Bad M’iefel wegen einer Unterkunft. Man nennt mir zwei Nummern, ich versuche es bei dem Hotel, das mitten im Zentrum liegt. Leider noch kein Erfolg. Weiter geht es über asphaltierte Feldwege und durch kleine Orte. In Iversheim ist die Kirche offen, die ich mir kurz ansehe. Ein Pilgerstempel ist leider nicht zu finden. Langsam nähere ich mich der „Outlet-City“, das Stadttor ist jetzt nicht mehr zu verfehlen.

Zufällig ist einer meiner Cousins auch gerade im Urlaub in der Eifel und er hatte heute ohnehin vor, in Bad Münstereifel zu shoppen. Wir haben uns vorab verabredet und gehen nun gemeinsam in ein Café und bummeln anschließend durch die wunderschöne Altstadt mit den vielen Outlet-Läden. Zwischendurch mache ich meine Übernachtung klar, es ist



sogar ein kleines Apartment mit Küchenzeile und riesiger Couch. Für das Abendessen setzen wir uns an den Außentisch eines urigen Restaurants, reden ohne Unterlass und gucken Leute. Nachdem mein Cousin sich verabschiedet hat, gehe ich in mein Apartment. Beim Vorbereiten der morgigen Etappe wird mir angst und bange – wie soll ich knapp zwanzig Kilometer mit meinen so geschundenen Füßen schaffen?! Ich muss mir eingestehen, dass ich die falschen Schuhe an habe, die eigentlich für alpines Gelände mit Schotter und Geröll gedacht sind und sehr schwer sind. Leider habe ich aktuell nur diese. Ich brauche leichtere Schuhe mit einer weicheren Sohle. Wie gut, dass ich in einer Outlet-City bin, morgen früh muss ich also erstmal shoppen gehen.

**Die Fortsetzung folgt in der nächsten Ausgabe!**

# Gemeinsam durch den

# Winter



Der Winter naht und nicht nur Corona bereitet uns Sorgen, sondern auch der Krieg in der Ukraine und die Energiekrise mit drohendem Gas- oder Stromausfall. Krisenbewältigung erscheint nicht so einfach. Doch wir sind uns sicher, dass wir auch auf die neue Situation gut vorbereitet sind und dabei laufend weitere Maßnahmen für Ihr Wohlergehen umsetzen.

Zur Infektionsprophylaxe halten wir weiterhin alle Vorsichtsmaßnahmen und Besuchsregelungen aufrecht, auch wenn diese von den Behörden zeitweise aufgeweicht wurden. Die jetzt von den Gesundheitsämtern neu geforderte „Infektions- und Hygieneschutzbeauftragte“ haben wir im WohnGut Osterseifen schon vor Corona-Zeiten mit unserer langjährigen Spezialistin Ursula Pfeifer implementiert. Frau Pfeifer sorgt in Zusammenarbeit mit den Pflegedienstleitungen, Hausdamen und Verwaltung für ausreichend Infektionsschutz- und Hygieneartikel, bestellt PoC Schnelltests und setzt zusammen mit ihren Kollegen im Pflegewohnbereich und öffentlichen Bereichen alle geforderten Maßnahmen zur Sicherung der Hygiene um. Als erfahrene Hygienebeauftragte leitet sie unsere Hygienekommission und ist fester Bestandteil unseres Corona-Krisenstabs.

Mit der Energiekrise und eventuellen Notsituationen beschäftigen wir uns in der kompletten WohnGut-Gruppe fast täglich und tauschen uns hierzu regelmäßig aus, um geeignete Maßnahmen festzulegen und umzusetzen. Einsparungen zu Strom und Gas sind bereits vorgenommen und bestmögliche, langjährige Konditionen mit den Energieversorgern verhandelt. Durch den Austausch der alten Heizungsanlage zu einer leistungsstärkeren Hack-schnitzelheizung sind wir nur noch in geringem Maße auf Gas angewiesen. Auch die Anschaffung eines großen Notstromaggregats zur Aufrechterhal-

tung aller wichtigen Stromkreise im Notfall wird von uns geprüft. Sollte es wider Erwarten sehr zeitnah zu einer Stromunterversorgung kommen, sind wir auch hierauf vorbereitet. Wir haben bereits kleine Notstromaggregate, Taschenlampen, Stirnlampen, zusätzlich wärmende Decken und vieles mehr besorgt, um ein geordnetes Zusammenleben aufrecht zu erhalten. Auch in der Küche steht uns für den Fall der Fälle ein Grill und eine Gulaschkanone zur Verfügung, um die Verpflegung der Bewohner aufrecht zu erhalten. Für diesen Fall empfehlen wir auch Ihnen, sich eine Taschenlampe und Batterien zu beschaffen und sich zu vergewissern, dass Ihre kuschelige Decke am rechten Platz liegt.

Stärken Sie Ihr Immunsystem mit geschmackvollem und gesundem Essen aus unserer Küche und einer täglichen Portion frischer Luft bei den Spazierunden im WohnGut Osterseifen, durch tägliche Gymnastik oder Ergotherapie mit Frau Kubiak bzw. Herrn Roß oder trainieren Sie im WohnGut-Sportpark. Anschließend Entspannung bei unserem Schönheitspflege- und Wellnessangebot sorgt für einen ausgeglichenen und gestärkten Körper.

Und vergessen Sie bitte nicht Ihren Humor, den wir alle bekanntlich „trotzdem haben“. Denn auch ein Lachen oder ein Lächeln kann ansteckend sein. Frau Pfeifer wird keine Einwände haben. Wie immer lassen wir uns nicht ins Bockshorn jagen und bleiben stark, ganz nach dem Motto:

*Sauerland is' Powerland, woll!*

## Regelmäßige Aktivitäten

Veranstaltung	Wann	Uhrzeit	Wo
Sitzgymnastik	14-tägig montags	10.00 Uhr	Sportsaal
Indian Balance extra fit	mittwochs	10.30 Uhr	Sportsaal
Indian Balance im Sitzen	mittwochs	14.00 Uhr	Sportsaal
Walking auf dem WohnGut-Gelände	samstags	10.00 Uhr	Rezeption
Spielerunde	mittwochs	15.30 Uhr	Bibliothek
Gedächtnistraining	freitags	11.00 Uhr	Sportsaal
Einkaufsfahrt	montags, mittwochs, freitags	09.30 / 10.00 Uhr	
Fahrdienste für unsere Landhaus- und Service-Bewohner nach Wunsch	täglich	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

— 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](http://www.sehen-was-geht.de)  
[sehen-was-geht@online.de](mailto:sehen-was-geht@online.de)



# Veranstaltungsvorschau



**Sonntag, 4. Dezember, 16.00 Uhr**

Adventskonzert „Akkordeon-Orchester“ Ferndorftal



**Donnerstag, 15. Dezember, 14.00 Uhr**

Die Remise geht auf Reisen: Genießen Sie als krönenden Abschluss in diesem Jahr weihnachtliche Köstlichkeiten aus Deutschland.

**Mittwoch, 21. Dezember,**

**19.30 Uhr**

Adventskonzert des Schulorchesters des SGO



**Donnerstag, 22. Dezember, 16.00 Uhr**

Weihnachtslieder und mehr mit Angelina Mozhar: Die Sopranistin hat einen wunderschönen lyrischen Sopran, der verschiedene musikalische Farben in Vokalwerken ausdrücken kann: von brillanter Ironie bis zu einem warmen Ausblick.

# *Grauer Star* – So wird er behandelt

*Verschwommene Bilder, ein grauer Schleier, weniger Kontraste: Beim Grauen Star geht die Sehkraft langsam verloren. Erfahren Sie hier, welche Anzeichen bei dieser Augenkrankheit auftreten und welche Behandlungsmöglichkeiten infrage kommen.*

Grauer Star – oder medizinisch auch Katarakt genannt – ist eine Krankheit, bei der sich die Augenlinse eintrübt. Die Sehkraft wird beeinträchtigt, Kontraste verlieren an Schärfe, Farben an Leuchtkraft und Feinheiten können nicht mehr klar erkannt werden. Der Graue Star tritt normalerweise in der zweiten Lebenshälfte auf und ist eine natürliche Alterserscheinung, die sich langsam entwickelt. Das Risiko steigt im Laufe der Zeit an: Im Alter zwischen 65 und 74 Jahren sind etwa 20 von 100 Menschen betroffen. Bei den über 74-Jährigen sind es mehr als die Hälfte. Doch es gibt auch eine gute Nachricht: Grauer Star ist meist problemlos heilbar, aber er bildet sich leider nicht von allein zurück. Deshalb ist eine Behandlung auf jeden Fall zu empfehlen.

## *Wie bemerkt man den Grauen Star?*

In der Regel erkranken beide Augen, aber der Graue Star kann auch auf einem Auge schneller voranschreiten als auf dem anderen. Zu den typischen Symptomen der Krankheit gehört eine verschwommene oder vernebelte Sicht. Die meisten Betroffenen merken es als erstes beim Blick in die Ferne, dass

etwas nicht stimmt, etwa beim Autofahren. Neben dem unscharfen Sehen und dem Grauschleier klagen viele darüber, dass sie ständig geblendet sind. Lampen, Sonnenlicht und Beleuchtung erscheinen einfach zu hell. Darüber hinaus lässt das räumliche Sehen nach, wodurch das Verletzungs- und Sturzrisiko steigt.

Beim Grauen Star schwindet die Sehkraft allmählich. Der schleichende Sehverlust ist das einzige Symptom: Ansonsten treten keine Beschwerden auf. Zuvor weitsichtige Brillenträger können kurzzeitig sogar ohne Brille besser sehen.

## *Wie entsteht Grauer Star?*

Rund 90 Prozent aller Betroffenen erkranken am sogenannten Grauen Altersstar. Grund für die allmähliche Eintrübung der Augenlinse ist in diesem Fall der Alterungsprozess. Zu Beginn des Lebens ist die Linse im Auge klar. Doch im Lauf der Zeit klumpen sich Eiweiße in der Linse zusammen, sie verliert an Elastizität. Das einfallende Licht kann nicht richtig durchdringen und auf der Netzhaut entstehen keine scharfen Bilder mehr.

Es gibt noch weitere Faktoren, die als Risiko für Grauen Star gelten. Dazu gehören neben dem natürlichen Fortschreiten des Alters:

- 👁️ Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus
- 👁️ schlechter Lebensstil: Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, ungesunde Ernährung, wenig Bewegung
- 👁️ Sonnenlicht (UV-Strahlen)
- 👁️ Augenoperationen oder Augenverletzungen durch Unfall
- 👁️ Einnahme von Medikamenten aus der Gruppe der Steroide

Da Grauer Star meist eine Alterserscheinung ist, kann man ihn nicht sicher vermeiden. Doch es gibt Maßnahmen, wie man ihm vorbeugen oder ihn hinauszögern kann. Da starke Sonneneinstrahlung die Trübung der Augenlinse beschleunigt, ist es ratsam, insbesondere bei sonnigem Wetter eine Sonnenbrille mit UV-Schutz zu tragen. Auch wer mit dem Rauchen aufhört, könnte sein persönliches Risiko senken. Als besonders wichtig gilt jedoch die regelmäßige Kontrolle beim Augenarzt. Denn trotz aller Vorsichtsmaßnahmen kann sich ein Grauer Star entwickeln. Daher sollte er so früh wie möglich entdeckt werden, um eine effektive Behandlung einleiten zu können.

### *Wie wird Grauer Star festgestellt und behandelt?*

Die Um das Ausmaß der Sehschwäche zu erkennen, macht der Augenarzt zunächst verschiedene Test. Die Linsentrübung ist bei einer Routineuntersuchung an der Spaltlampe festzustellen. Der Lichtstrahl des optischen Geräts lässt sich flexibel auf verschiedene Breiten sowie Belichtungsmethoden einstellen. Ein integriertes Mikroskop mit einer 8- bis 20-fachen Vergrößerung erlaubt es dem Arzt, eine Linsentrübung sicher zu diagnostizieren.

Die Trübung der Linse lässt sich nicht durch Medikamente aufhalten. Die einzige wirksame Behandlungsmöglichkeit ist eine Operation. Ob und wann diese sinnvoll ist, hängt davon ab, wie stark der Sehverlust das Leben beeinträchtigt. Grauer Star-Operationen gehören zu den am häufigsten durchgeführten Eingriffen in Deutschland. Rund 700.000 Menschen lassen sich hierzulande jedes Jahr operieren. Weltweit sind es sogar mehr als 100 Millionen Kataraktoperation pro Jahr. Die OP dauert in der Regel 20 bis 30 Minuten und findet normalerweise ambulant unter örtlicher Betäubung statt.

Bei dem Eingriff wird ein kleiner Schnitt am Rand der Hornhaut vorgenommen. Die Membran, die die Linse umschließt, wird vorne geöffnet. Kern und Rinde der Linse werden per Ultraschall zerklei-





Sicht ohne und mit einer Linsentrübung (Simulation)

nernt und abgesaugt. Anschließend wird die künstliche Linse eingesetzt. Es muss meist nicht genäht werden, denn die kleinen Schnitte schließen sich schnell selbst.

Ein behandelter Grauer Star hat eine gute Prognose: Neun von zehn Patienten können nach der Operation wieder schärfer und kontrastreicher sehen. Die Nah- und Fernsicht bessert sich und somit steigt auch die Lebensqualität deutlich an.

## Beispiele für künstliche Linsen

Es steht eine große Auswahl an verschiedenen Linsentypen zur Verfügung. Die passende Linse richtet sich nach individuellen Bedürfnissen und Ansprüchen des Betroffenen.

### 👁 Monofokallinsen

Damit kann man entweder in der Nähe oder in der Ferne scharf sehen. Nach der Operation ist eine Brille nötig. Wer in der Ferne ohne Brille scharf sehen möchte, braucht nach der OP eine Lesebrille. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für diese Standardlinsen.

### 👁 Multifokallinsen

Ähnlich wie eine Gleitsichtbrille ermöglichen diese Premiumlinsen scharfes Sehen in mehreren Entfernungsbereichen. Wie die Sehkraft nach dem Eingriff sein wird, lässt sich im Vorfeld nicht exakt berechnen. Die Schwankungen betragen mindestens

0,5 Dioptrien; deshalb müssen die Betroffenen das Sehen neu erlernen. Die Zuzahlung für Premiumlinsen beginnt bei 600 Euro (pro Linse).

### 👁 EDoF-Linsen

Diese relativ neuen Linsen ermöglichen ein scharfes Sehen in mittlerer und weiter Entfernung. Für den Nahbereich ist weiterhin eine Brille nötig. EDoF-Linsen sind im Grunde abgeschwächte Multifokallinsen, die im Bereich von 80 bis 100 cm ein besonders scharfes Sehen ermöglichen.

## So geht es nach einer OP weiter

Nach der Operation sollten sich Patienten erstmal schonen. Zwar ist der Eingriff nur klein, doch sollte das Auge vor Erschütterungen geschützt werden. Daher gelten in den ersten beiden Wochen nach der OP folgende Verhaltensmaßnahmen:

- 👁 Das Auge nicht reiben bzw. keinen Druck aufs Auge ausüben
- 👁 Keine körperliche Schwerstarbeit
- 👁 Sportliche Aktivitäten einschränken
- 👁 Auf Saunagänge verzichten
- 👁 Nicht schwimmen oder baden gehen

Sie sollten sich nach dem Eingriff zwar schonen, aber Spazieren gehen, einkaufen oder duschen sind natürlich erlaubt. In der Regel verursacht der Heilungsverlauf nach der Operation keine nennenswerten Probleme und ist nach sechs bis acht Wochen endgültig abgeschlossen.

# Einfach leicht, richtig lecker

Unsere Wintersalate sind knackig und frisch – mit einer Extraportion Genuss und Vitaminen.

## Köstlicher Fitmacher

Die Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Den Fenchel putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. 1 Orange halbieren und auspressen. Die zweite Orange in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Minze waschen, Blättchen abzupfen.

Chorizo in Scheiben schneiden und in 1 EL heißem Öl anbraten, herausnehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Orangensaft, Essig, Salz und Pfeffer mit dem Ahornsirup verrühren. Öl darunterschlagen. Salatzutaten mit der Vinaigrette mischen, anrichten und Feta darüberbröckeln.

### Für 2 Personen

½ Dose (425 ml) Kichererbsen  
30 g Rucola  
1 Fenchel, 2 Orangen  
1 rote Zwiebel, 2 Stiele Minze  
150 g Chorizo-Bratwürste  
2 EL Olivenöl, 1 EL Weißweinessig  
Salz, Pfeffer  
1 TL EL Ahornsirup  
50 g Feta



## Brokkoli-Birnen-Salat

Brokkoli-Röschen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Danach abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen.

Chicorée putzen, waschen und in Streifen teilen. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Birne abwaschen, entkernen, in Spalten aufteilen und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Salatzutaten auf einer Platte anrichten und mit Dressing aus Öl, Mandelmus, Agavendicksaft, Zitronensaft, Salz und Pfeffer beträufeln.

### Für 2 Personen

200 g Brokkoli, 1 reife Birne  
1 Chicorée, 1 Zwiebel  
2-3 EL Zitronensaft  
1 EL Mandelmus  
1 TL Agavendicksaft  
1-2 EL Öl, Salz, Pfeffer



# Gesund und entspannt durch den Winter

Möchten Sie etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Abwehrkräfte tun? Ob pflegende Cremes, stärkende Nahrungsergänzungsmittel oder vitaminreiche Getränke, mit unseren Tipps kommen Sie gut durch die kalte Jahreszeit.

**Klein, aber oho:** Die Rotbäckchen Kraftpakete „Immunschutz“ und „Konzentration“ bieten wertvolle Mineralstoffe und passen in jede Tasche. Die Säfte-to-go schmecken einfach unvergleichlich lecker.



24 x pflegende Vorfreude auf Weihnachten: Der Adventskalender von Kneipp hat alles, was man in der kalten Jahreszeit so braucht. Die Haut- und Massageöle, Aromaduschen, Badezusätze sowie Peelings und Körperlotions sorgen nicht nur für ein geschmeidiges Hautgefühl, sondern auch für tägliche Verwöihnmente in der gesamten Adventszeit.

Sofort spürbar glatte Füße. 10 % Urea, Calendula und Orangenöl pflegen reichhaltig und ziehen schnell ein. **Unser Tipp:** Gönnen Sie sich vorab ein Fußbad. Auch für Diabetiker geeignet.





Der aromatische Tee „Heißer Granatapfel“ von Doppelherz ist fix zubereitet und schmeckt angenehm fruchtig. In der kalten Jahreszeit sorgt das Heißgetränk für Wärme von innen und liefert wichtige Nährstoffe wie Vitamin C und die Spurenelemente Zink und Selen.

Lassen Sie sich in ferne Welten entführen! Der Duft dieser Kneipp®-Kerze mit Sandelholz und natürlichem ätherischem Patchouliöl verzaubert die Sinne und lässt Ihren Geist zur Ruhe kommen.



Der Kneipp® Intensiv Wärme Balsam mit Arnika pflegt die Haut und ist wohltuend nach körperlichen Aktivitäten, z. B. zur Vorbeugung bei Muskelkater. Durch eine intensive Massage mit dem Balsam lockern Sie leicht die Muskulatur.



Neuere Forschungen haben gezeigt, dass Vitamin D ein wahres Multitalent für die Immunabwehr ist. Insbesondere in den Herbst- und Wintermonaten bildet der Körper weniger Vitamin D. Die Tabletten von Doppelherz enthalten 50 µg Vitamin D3. Dies entspricht 2000 I.E. (Internationale Einheiten) Vitamin D3.



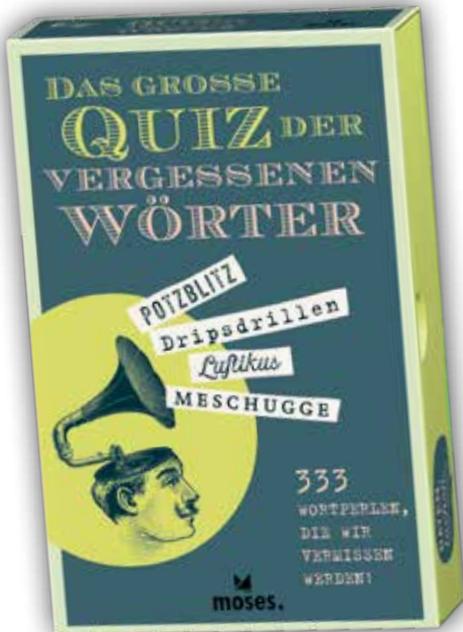
Die Heilerde-Masken von Cattier unterstützen die Hautreinigung, entgiften und befreien von Unreinheiten. Angereichert ist die Formel mit feuchtigkeitsspendendem Aloe Vera, beruhigendem Leinsamenextrakt oder klärendem Meeresschwamm. Die Masken trocknen langsam auf der Haut, sodass die Mineralstoffe gut aufgenommen werden können. Ihr Teint wirkt wieder frisch und strahlend.

# Lese



# Spaß

Falls Sie noch auf der Suche nach einem passenden Weihnachtsgeschenk sind: Hier kommen vier Tipps – wärmstens zu empfehlen bei kalten Temperaturen.



## *Das große Quiz der vergessenen Wörter*

Manchmal verschwinden Wörter, die seit Jahrhunderten benutzt worden sind: Brimborium, Chuzpe, Dripsdillen, Haselieren, Müßiggang, Tausendsassa, Wonne. „Das große Quiz der vergessenen Wörter“ erinnert auf 75 Karten an besondere Wortperlen, die schön klingen und einzigartig sind und die so einiges verblüffend treffend ausdrücken. Ein Wissenstest für wahre Wortakrobat\*innen und alle Fans der deutschen Sprachschätze.

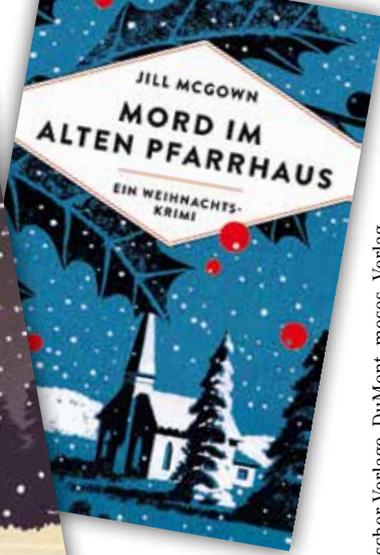
**Gabriele Hatzfeldt, Georg Schumacher**  
**Design: Christina Kölsch**  
**Das große Quiz der vergessenen Wörter**  
ISBN: 978-3-96455-213-6  
**moses. Verlag, Kempen 2022**  
**12,95 Euro**



**Peter Prange**  
**Winter der Hoffnung**  
ISBN: 978-3-596-70072-12  
**FISCHER Taschenbuch**  
**Taschenbuch 11,- Euro**

## *Winter der Hoffnung*

Deutschland im Hungerwinter 1946. Gelähmt vom Schrecken des verlorenen Krieges und der Angst einer ungewissen Zukunft fehlt es den Menschen an allem. Selbst Ulla – Tochter eines Fabrikanten – leidet mit ihrer Familie Not. Tommy Weidner, ein „Bastard“, der nicht mal den Namen seines Vaters kennt, veranstaltet Tanzabende gegen Lebensmittelpenden. Dabei lernt er Ulla kennen. Für ihn ist es Liebe auf den ersten Blick und auch sie ist von seinem Charme verzaubert. Doch hat ihre Liebe eine Zukunft?



Bilder © Fischer Verlage, DuMont, moose, Verlag

*Kurzweilig, dramatisch, atmosphärisch:  
Wir präsentieren Ihnen zwei herrliche  
Weihnachtskrimis für den Gabentisch.  
Tauchen Sie ein in das Goldene Zeitalter  
des britischen Kriminalromans.*

### *Mord im alten Pfarrhaus*

Die Bewohner des englischen Örtchens Byford freuen sich auf friedliche Festtage. Doch dann versetzt die Nachricht von einem Mord im Pfarrhaus die Gemeinde in Angst und Schrecken. Bei dem Opfer handelt es sich um den Schwiegersohn des Pfarrers George Wheeler. Für den ermittelnden Chief Inspector ein kniffliger Fall, denn alle in der Familie scheinen ein Motiv zu haben. Doch wer war tatsächlich so kaltblütig?

### *Die Morde von Mapleton*

Während des Heiligabend-Abendessens erhält Sir Eustace Vernon eine geheime Botschaft, die ihn so erschrickt, dass er sich sofort zurückzieht. Seine Gäste schenken dem sonderbaren Vorgang wenig Beachtung. Kurz vor Mitternacht wird der Butler Purvis tot aufgefunden. Bald steht fest, dass in diesem altherwürdigen Herrenhaus nichts so ist, wie es auf den ersten Blick scheint.

**Jill McGown · Mord im alten Pfarrhaus**

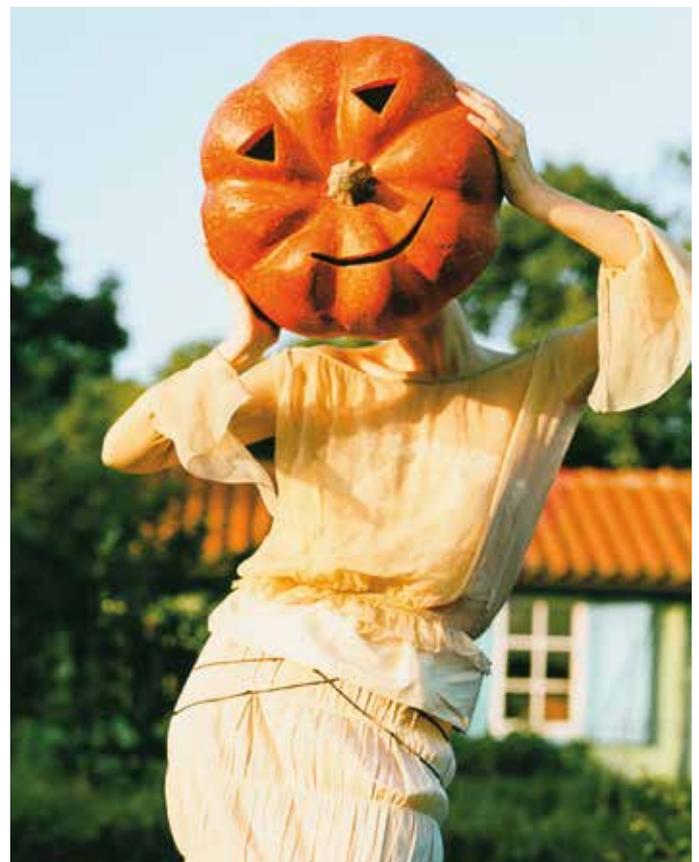
ISBN 978-3-8321-9884-8

**Brian Flynn · Die Morde von Mapleton**

ISBN: 978-3-8321-8106-2

**DuMont Verlag**

**Als Taschenbuch je 10,- Euro**



## Der Garten im Herbst – Natur in ihrer ganzen Farbenpracht.

An den Bäumen und Sträuchern im Garten färben sich die Blätter von Goldgelb bis feurig Rot und auch die herbstlichen Blumenrabatten zeigen jetzt ihr opulentes Farbenspiel. Und zu ernten gibt es auch genug.

Und Sie? Haben Sie auch schon so einen fantastischen Ort, den man Garten nennt? Wir planen, schaffen und betreuen für Sie diese grünen Räume, von der Idee über die Ausführung bis hin zur Pflege.

Sie sind angekommen.

Sie sind bei Profis, die sich als Partner verstehen.

**Sie sind bei Kramer Garten.**



**kramer  
garten**



**Ihre Experten für  
Garten & Landschaft**

In der Trift 24

57462 Olpe

T 02761/67 99

F 02761/67 98

E info@kramergalabau.de

**www.kramer-garten.de**



## Mehr als nur nette Worte - Was Komplimente bewirken

*Viel zu oft ist unser Alltag von Negativität geprägt. In unserer Kultur ist der positive Zuspruch nicht unbedingt verankert. Häufig gilt: „Nicht geschimpft ist genug gelobt.“ Dabei kostet es kaum Zeit und Mühe, hin und wieder ein Kompliment auszusprechen und damit andere zu erfreuen.*

Komplimente sind in allen Bereichen des Lebens wichtig: in der Partnerschaft, im Beruf und in Freundschaften. Umfrageergebnisse belegen, dass sich die meisten Menschen über Komplimente zu ihrer Ausstrahlung oder ihrem Lächeln freuen. Wenn jemand von Ihnen ein „Gut gemacht!“ oder ein Wort der Bewunderung zu hören bekommt, dann fühlt er sich in Ihrer Nähe wohl. Er ist gerne mit Ihnen zusammen und strebt danach, das Kompliment zu verdienen. Wichtig ist nur, dass die wertschätzende Aussage nicht als Floskel geäußert wird, sondern von Herzen kommt.

### *Was zeichnet ein gutes Kompliment aus?*

Man merkt schnell, ob ein Kompliment nur vorgefälscht ist, um damit etwas zu bezwecken. Denn ein gutes Kompliment lässt sich an vier Punkten erkennen. Es ist ...

#### **... persönlich**

Die Bemerkung richtet sich nur an das Gegenüber, ist mit einer persönlichen Note versehen und wirkt nicht beliebig austauschbar.

#### **... authentisch**

Ein gutes Kompliment entspringt nicht der Welt der Phrasen, sondern ist ehrlich gemeint.

#### **... glaubhaft**

Komplimente erfordern Fingerspitzengefühl. Daher sollten sie nicht maßlos übertrieben, sondern realistisch nachvollziehbar sein.

#### **... passend**

Der geeignete Augenblick spielt eine wichtige Rolle. Ein Kompliment zur falschen Zeit kann peinlich sein und die Person in eine unangenehme Lage bringen.

### *Was Komplimente bewirken?*

Wenn man Komplimente verschenkt, bekommt man mehr zurück als eine materielle Gegenleistung jemals geben kann. Komplimente sorgen in unserem Gehirn für Bewegung. Es werden Glückshormone ausgeschüttet, die zwischen Menschen für Verbundenheit sorgen. Da wir davon nicht genug bekommen können, steigt die Motivation, uns noch mehr anzustrengen. Dass im Körper etwas Positives

ausgelöst wird, hat auch der amerikanische Schriftsteller Mark Twain vor über 150 Jahren erkannt. Es führte ihn zu der Aussage: „Von einem richtig guten Kompliment kann ich zwei Monate leben.“

### *Wie Komplimente machen?*

Wenn Sie nicht zu den Menschen gehören, denen Lob und Komplimente leicht über die Lippen kommen, können Sie sich darin üben. Dabei sollten einige Hinweise beachtet werden:

- ♥ Sprechen Sie den Empfänger des Lobes mit seinem Namen an.
- ♥ Halten Sie Blickkontakt, während Sie das Kompliment aussprechen.
- ♥ Beziehen Sie Ihr Kompliment auf ein konkretes Merkmal, eine Eigenschaft oder Verhalten.
- ♥ Loben Sie den anderen, indem Sie sein Verhalten oder seine Eigenschaften mit denen anderer Menschen vergleichen.
- ♥ Äußern Sie Ihr Kompliment in wenigen Worten. Ausschweifendes Lob wirkt schnell unglaubwürdig.
- ♥ Setzen Sie das Lob auf keinen Fall ein, um den anderen zu manipulieren. Meinen Sie es aufrichtig.

### *Zehn Beispiele für gute Komplimente*

Ein Kompliment ist ein Geschenk, das uns oft sehr viel bedeutet. Lesen Sie selbst, wie vielfältig Komplimente sein und wie inspirierend sie klingen können:

„Du bist mein größtes Glück.  
Bei dir fühle ich mich einfach wohl.“

„Du hast eine wirklich faszinierende Ausstrahlung.“

„Deine Liebe macht mich zu einem besseren Menschen.“

„Du siehst in diesem Kleid/in diesem Anzug einfach umwerfend aus.“

„Mit Dir kann man über alles reden. Danke, dass Du immer ein offenes Ohr für mich hast.“

„Du bist die witzigste Person auf Erden. Ich liebe es, mit Dir zu lachen.“

„Egal was passiert, Du bleibst immer positiv. Das bewundere ich an Dir!“

„Du bist echt eine Power-Frau. Ich bin beeindruckt, wie Du das alles meisterst.“

„Danke, dass Du Dir Zeit für mich nimmst! Ich weiß das sehr zu schätzen.“

„Ich bin begeistert, wie Du von innen strahlst und immer gute Laune versprühst.“

Komplimente klingen nicht nur gut, sie tun es auch. Wenn man sich überwunden hat, ein Kompliment auszusprechen, macht sich ein tolles Gefühl breit. Man hat einer anderen Person einen schönen Tag beschert und den Mut gehabt, dieser Person ehrlich zu sagen, was man über sie denkt. Dieses Gefühl kann sogar noch schöner sein, als selbst ein Kompliment zu erhalten.

öffnen Menschen

vertiefen Beziehungen

stärken das  
Selbstbewusstsein

*Komplimente*

fördern die Zufriedenheit

beflügeln unsere Seele

## Die süßesten Früchte sind immer oben

„Meine Oma hätte gestaunt, wenn sie gesehen hätte, dass es heute Apfelbäume gibt, die dünn und gerade wie eine Bohnenstange sind und voller Früchte hängen. Sie hätte bestimmt welche gekauft und gepflanzt, denn für sie war ein Garten ohne Obst, Gemüse und Blumen kein Garten. Sie brauchte etwas für die Vase, für auf den Tisch und fürs Einmachglas. Und sie brauchte etwas Besonderes für uns, wenn wir zu Besuch kamen. Dann gab es Apfelsaft. Aber nicht irgendeinen Apfelsaft, sondern Omas Apfelsaft von ihren eigenen Bäumen. Abgefüllt in grünen Flaschen, die nach Gebrauch sorgfältig gereinigt, im Keller aufbewahrt und vor dem Füllen nochmal ausgekocht wurden. Verschluss waren sie mit roten Gummipfropfen.

Nicht dass Sie denken, wir Kinder brauchten dafür nichts zu tun! Wir durften in die Bäume klettern und die Äpfel pflücken. Das hat uns immer Spaß gemacht, auch wenn wir bis ganz oben klettern mussten und das – man stelle sich vor – ganz ohne Fallschutz. Die Äpfel wurden in Körben gesammelt und als wir älter waren, durften wir auch mit zum Mosten. In Freudenberg gab es eine Mosterei, die man mieten konnte. Also brachten wir die Äpfel dorthin, packten sie auf eine Presse, fingen den Saft auf, filterten ihn, kochten ihn auf und füllten ihn in die Flaschen. Was anderes kam da nicht rein und ich versichere Ihnen, er schmeckte köstlich. Nur zu viel durfte man nicht trinken, sonst gab es Dünnpfiff.

Oma hätte bestimmt auch ihre helle Freude an Apfelbaum-Züchtungen gehabt wie den Doppel-U-Formen, die sich hervorragend als Spalierobst eignen, wenig Platz brauchen und gut zu ernten sind. Solche Pflanzen sind auch gut in Naschgärten für Kinder geeignet. Oder man

entscheidet sich für Säulenformen, die auf jeden Balkon passen oder wie eine Allee gepflanzt werden können. Natürlich gehen auch weiterhin bewährte Obstbäume wie Cox Orange, Jonagold oder Schöner von Boskoop als Halb- oder Hochstamm. Schon die Blüte im Frühjahr ist für jeden Betrachter ein Genuss.

Gut kaufen kann man diese Bäume in Baumschulen, die sich auf Obst spezialisiert haben. Dort berät man Sie auch über empfehlenswerte Sorten und welche man zusammen pflanzen muss, damit es mit der Befruchtung klappt. Ohne Biene geht es nämlich immer noch nicht. Übrigens ist es ein Trugschluss, dass die Früchte von Obstbäumen süßer schmecken, wenn man im Frühling Zucker an die Wurzeln schüttet. Auf so eine Idee muss man erst mal kommen.

Ein anderes schönes Obstgehölz ist auch die Quitte. Die zahlreichen Blüten ab Mitte Mai sind wunderschön, deutlich größer als z.B. beim Apfel, weiß bis rosa und ein echter Hingucker. Bienen und Hummeln mögen den Nektar. Im Laufe des Jahres entwickeln sich große birnenähnliche Früchte, die später goldgelb leuchten und einen schönen Duft verbreiten. Sie werden erst sehr spät im Jahr geerntet, denn jeder Sonnenstrahl tut ihnen gut. Sie einfach pflücken und dann reinbeißen funktioniert nicht. Die Früchte sind viel zu hart. Man muss sie kochen, dann erst entwickeln sie ihren würzig-süßen Geschmack und sie lassen sich zu Saft, Kompott, Gelee oder Marmelade weiterverarbeiten.

Sie sehen also, viel ist möglich, auch auf kleinem Raum, und zusammen ernten, verarbeiten und später genießen ist echter Luxus. 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  
F 02761/67 98  
E [info@kramergalabau.de](mailto:info@kramergalabau.de)  
[www.kramer-garten.de](http://www.kramer-garten.de)



# WOHNGUT

Osterseifen



Das WohnGut Osterseifen ist ein Ort, an dem man im Alter gut wohnen und leben kann – selbstbestimmt und würdevoll in einem sicheren und behaglichen Umfeld. Es liegt sehr schön auf einem ruhigen, gepflegten grünen Anwesen direkt vor den Toren Olpes.

Sie finden hier Wohnkonzepte für die unterschiedlichsten Bedürfnisse: vom Service-Wohnen über das Wohnen in einem kleinem Landhaus bis hin zur stationären Rundum-Pflege. Und wenn Sie lieber in Ihrem vertrauten Zuhause wohnen möchten, ist unsere Ambulante Pflege gerne für Sie da.

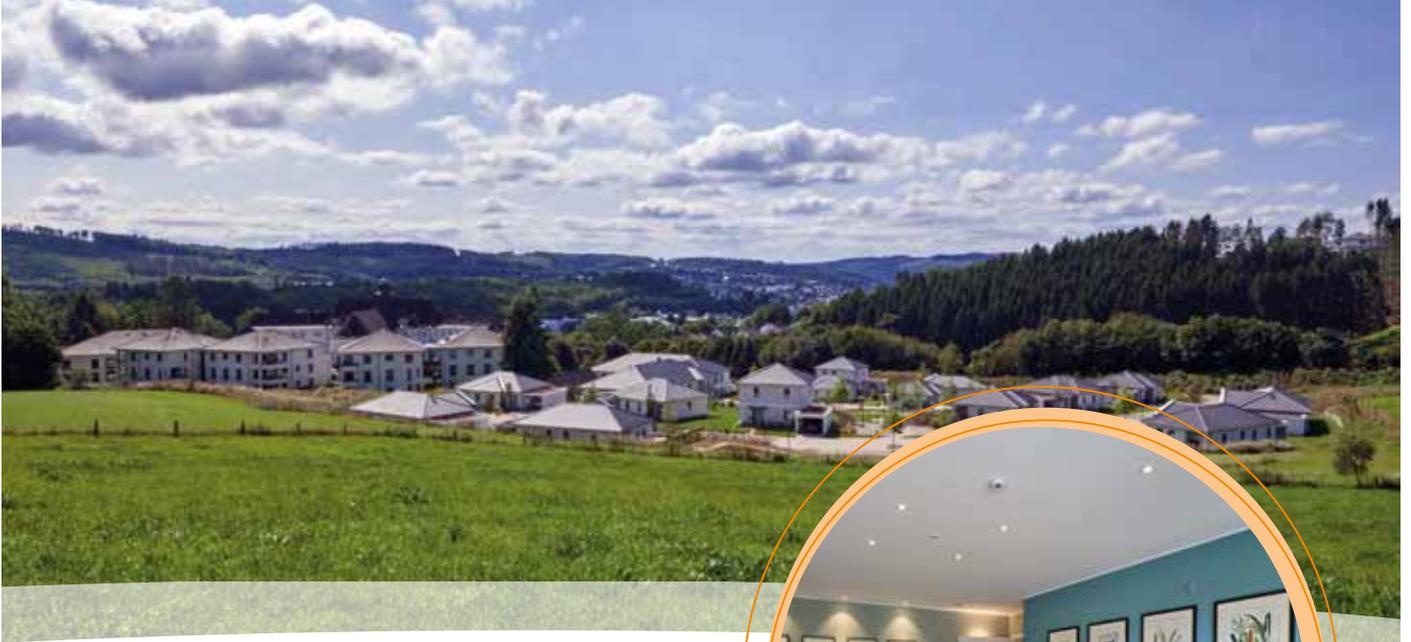
Alle Räumlichkeiten und auch die Außenanlagen des WohnGuts zeichnen sich durch ein besonders stillvolles Ambiente mit vielen liebevollen Akzenten und Details aus. Egal, ob Sie Sport treiben, im Restaurant essen, in unserem Dorfladen stöbern oder auf der Terrasse die Sonne genießen: Es macht einfach Freude, hier zu sein.

Leben im WohnGut Osterseifen bedeutet in jedem Fall: hohe Sicherheit, außergewöhnliche Wohnqualität und genau so viel Gemeinschaft, wie Sie es sich wünschen. Sie sind interessiert? Auf [www.wohngut.de](http://www.wohngut.de) können Sie tiefer in unsere WohnGut-Welt eintauchen und auch gerne Kontakt zu uns aufnehmen. Wir freuen uns auf Sie.

*Alle Räumlichkeiten und auch die Außenanlagen des WohnGuts zeichnen sich durch ein besonders stillvolles Ambiente mit vielen liebevollen Akzenten und Details aus. Neben der hohen Wohnqualität bieten wir Ihnen vielfältige Serviceleistungen, die den Alltag erleichtern und Freiraum für Dinge schaffen, die Freude machen.*

## 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. Wir können Fragen und Sorgen besprechen. Wenn Sie schnell sind, können Sie vielleicht noch aus einer Auswahl an Wohnungen auswählen.

Ich freue mich auf Sie. Ihre Lena Zöllner

Bitte senden Sie mir Informationen zum WohnGut Osterseifen zu.

Bitte rufen Sie mich zwecks Terminvereinbarung an.

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Das Porto übernehmen wir für Sie!

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

**Antwort**



WohnGut  
Osterseifen GmbH  
Im Osterseifen 1  
57462 Olpe