

WOHNGUT

Kurier

**Aus dem
WohnGut**
Sommerimpressionen
aus Saalhausen

Fit & Gesund
Wie Erdbeeren
und Co. uns den
Sommer versüßen

**Cooler Tipps
für heiße Tage**



WOHNGUT

S a a l h a u s e n

Liebe *Leserinnen* und *Leser,*



im Jahr 2021 haben wir die Erstausgabe des WohnGut-Kuriers für Saalhausen veröffentlicht. Seinerzeit waren die Bauarbeiten noch in vollem Gange und man musste viel Fantasie mitbringen, um zu sehen, dass das WohnGut Saalhausen ein ganz besonderer Ort wird.

Knapp zwei Jahre nach Eröffnung haben über 100 Bewohner ihr neues Zuhause in Saalhausen gefunden. Einige wenige Wohnungen sind noch nicht bewohnt. Es ist also höchste Zeit, sich die passende Wohnung rauszusuchen.

Das Leben im WohnGut ist geprägt von vielen Kontakten und Gesellschaft. Regelmäßige Veranstaltungen mit Tanz und Gesang oder auch mal einen Ausflug in die reizvolle Umgebung machen das Leben im WohnGut Saalhausen kurzweilig und lebenswert.

Ein mobiler Schuhverkauf ermöglichte den Bewohnerinnen und Bewohnern, wieder komfortabler in den Kurpark zu flanieren. Ein mobiles Wäschehaus hat Nacht- und Unterwäsche angeboten. Am 1. Mai wurde wieder ein Baum aufgestellt und entsprechend gefeiert. Auch die Fronleichnam-Prozession machte wieder Station am WohnGut. Viele

Bewohner berichten davon, dass es ihnen seit ihrer Entscheidung ins WohnGut zu ziehen, besser geht. Das Sportangebot hilft dabei, dass die Knie weniger schmerzen, die kleinere Wohnung lässt auch die Sorge um die Instandhaltung und Pflege schrumpfen. Die neuen Bekanntschaften helfen gegen die Einsamkeit.

Auch in den kommenden Monaten haben wir wieder einige ausgesuchte Programmpunkte zusammengestellt.

Die Bewohner des WohnGuts profitieren auch sehr vom wunderschönen Saalhausen. Nahezu wöchentlich finden hier große Veranstaltungen statt. Ob Konzerte im Kurpark, Oldtimertreffen oder Radrennveranstaltungen, langweilig wird es hier nie.

Ich wünsche Ihnen nun viel Freude beim Lesen und sollten wir uns noch nicht kennengelernt haben, freue ich mich darauf, Ihnen das WohnGut Saalhausen in einem persönlichen Termin vorzustellen.

Herzlichst

Jan Bialuschewski
Direktor

Unsere *Themen für Sie*

4 *Aus dem WohnGut*

14 *Fit & Gesund*

20 *Essen mit Genuss*

22 *Literatur*

25 *Gewinnspiel*

27 *Ausflug*

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

Konzeption: Bernd Schürenberg
Art Director: Lars Besten
Redaktion: Jan Bialuschewski, Frank Blau,
Lars Besten
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.

Veranstaltungs- rückblick

Gogomobil-Treffen in Saalhausen

Ein ganzes Wochenende waren Gogo-Enthusiasten zu Gast in Saalhausen und nutzten das schöne Wetter für Ausfahrten durch die wunderbare Landschaft des Sauerlands. Auch eine Bewohnerin kam in den Genuss einer Spritztour.



Oldtimertreffen Saalhausen

Auch dieses Jahr fand zum 28. Mal das alljährliche Oldtimertreffen der Oldtimerfreunde Saalhausen e.V. statt. Es ist das Rekordtreffen: 700 Nennungen gab es und somit viele hunderte verschiedenster Fahrzeuge zu bestaunen.



Trio Schlagerlust

Das Trio Schlagerlust hat mit Instrumenten aber ohne Verstärkung durch ihre pure Freude und Stimmgewalt das WohnGut Saalhausen zum Beben gebracht. Bewohnerinnen jenseits der 90 Jahre haben die Tanzfläche unsicher gemacht. Was für eine großartige Veranstaltung.

Besuch aus dem WohnGut Bad Honnef

Am 31. Mai haben sich einige Bewohner unseres Schwester WohnGuts, WohnGut Parkresidenz Bad Honnef, auf den Weg gemacht, das schöne Saalhausen zu besuchen. Nach ausgiebiger Hausführung war Zeit,

den Kurpark zu erkunden. Anschließend gab es ein hervorragendes Mittagessen. Alle waren sich einig: Würde man nicht schon in einem WohnGut wohnen, würde man ins WohnGut Saalhausen ziehen.



Aus dem WohnGut



Sommerfest 2023

Frisch gezapftes „Flurschütz“ Bier aus Saalhausen, feinste Speisen vom Grill, schönes Wetter, gute Live-musik und nette Gespräche: Das ist das Rezept für ein grandioses Sommerfest.





Willkommen im Team

Sie sind ausgebildete Fachkraft in einem Pflegeberuf? Sie haben keine Lust mehr auf Nachtdienste und Spaß an einer betreuenden Tätigkeit mit Senioren? Dann haben wir etwas für Sie. Gesucht:

Fachkräfte für Soziale Betreuung (m/w/d) in Teilzeit (40 - 50 %)

Diese Aufgaben erwarten Sie u. a.

- Organisation von Gruppen mit unterschiedlichen Schwerpunkten (Bewegung, Kreativität u. a.)
- Vorbereitung und Durchführung von saisonalen und anderen Festen und Aktivitäten mit aktiver Einbindung der Bewohner*innen
- Planung und Ermöglichen von Freizeitangeboten, Besuch von Veranstaltungen, Einbeziehung anderer Institutionen
- Durchführung gruppendynamischer Interaktionsübungen zur Förderung der Kontakte der Gruppenmitglieder untereinander
- Planung und Durchführung von Einzel- und Alternativangeboten für immobile Bewohner*innen
- Bewohnereinzugsbegleitung

Ihr Profil

- Ausbildung zum/r Altenpfleger*in, alternativ dreijährige einschlägige Ausbildung oder abgeschlossenes Studium (Ergotherapeut*in, Krankenpfleger*in, Erzieher*in, Sozialpädagoge*in, Physiotherapeut*in)
- gute Deutschkenntnisse
- Beobachtungs- und Wahrnehmungsfähigkeit
- Phantasie und Kreativität
- Einsatzbereitschaft und Flexibilität
- psychische Stabilität, Fähigkeit zur Reflexion des eigenen Handelns, Fähigkeit sich abzugrenzen
- Teamfähigkeit und Zuverlässigkeit
- Initiative und Einsatzbereitschaft, Organisationsfähigkeit

Unser Angebot

- eine leistungsgerechte Vergütung einschließlich einer betrieblichen Altersvorsorge
- flexible Arbeitszeiten
- eine familienfreundliche Unternehmenskultur
- Qualifizierungs- und Weiterbildungsangebote
- kostenlose Parkplätze

Wir sind Chancengeber:

Bei uns bekommen auch
Quer- oder Wiedereinsteiger
eine Arbeits- oder
Ausbildungsmöglichkeit.
Sprechen Sie uns an!

*Sind Sie motiviert und interessiert?
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung! Diese richten Sie bitte an:*

WohnGut Saalhausen GmbH
z. Hd. Jan Bialuschewski · Fasanenweg 8 · 57368 Lennestadt · Tel. 02723 71810
saalhausen@wohngut.de

Manuela Ledigen-Schech ist seit Tag 1 dabei und sorgt mit ihrem Team für Ordnung und Sauberkeit. Sie ist bei uns die Hausdame, Hauswirtschaftsleitung und Hygienebeauftragte. Für uns alle ist sie der gute Geist, der immer mit anfasst, immer einspringt und trotzdem gute Laune hat.

Manuela Ledigen-Schech

Wer oder was hat Sie dazu bewegt, das zu tun, was Sie heute tun?

Mit Menschen zusammen zu arbeiten, ihre Geschichten kennenzulernen, das hat mir immer schon viel Freude bereitet. Ob in der Gastronomie oder noch viel Intensiver in der Zeit beim Rettungsdienst. Verantwortung zu übernehmen für die mir anvertrauten Menschen und Kollegen. Dann war es mehr etwas Zufall, aber in erster Linie die Unterstützung meines Mannes und meiner Familie, das geschenkte Vertrauen der Kolleg*innen und Vorgesetzten, was mich dazu bewegt hat, diese Aufgabe zu übernehmen.

Was macht Ihnen an Ihrem Job am meisten Spaß?

Spaß bereitet es mir, mit einem tollen Team zusammen zu arbeiten. Zu sehen, wie man kleine und größere Herausforderungen jeden Tag aufs Neue gemeistert bekommt. Die Zusammenarbeit des gesamten Team WohnGut für ein und dasselbe Ziel: Menschen ein schönes Zuhause zu bereiten! Zuhause ist da, wo man sich sicher, geborgen und wohlfühlt.

Was würden Sie älteren Menschen sagen, was Sie von Jüngeren lernen können?

Keine Angst vor was Neuem zu haben. Generell denke ich, dass wir viel von einander lernen können. Man sollte immer aufmerksam, neugierig und offen für einander sein. Sein Wissen und seine Erfahrungen teilen und annehmen.

Was tun Sie, um eine gute Work-Life Balance zu erreichen?

Neue Kraft schöpfe ich vor allem in der Natur. Bei schönen Ausritten, Spaziergängen mit unserem Hund oder in meinem Garten.

Für welche drei Dinge in Ihrem Leben sind Sie am dankbarsten?

Für jedes Lachen und freundliche Wort im Gesicht der Menschen, die mich umgeben.

Für meine Familie, meine 4 Kinder aufwachsen zu sehen, erleben zu können, wie sie ihren eigenen Lebensweg finden.

Hier in unserem schönen Sauerland zu wohnen, mit der wunderschönen Natur, unserem Traumzuhause, meiner Familie, vielen Freunden und unseren Tieren.



Sind Sie bereit für einen *Neuanfang?*

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

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

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

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





Und tatsächlich erleben wir, dass unsere aktiven Senioren im Alter bis 80 Jahren alle Angebote und Annehmlichkeiten des Hauses nutzen können.

Sei es die aktive Teilnahme am Frühsport, Fahrradtouren, Ausflüge und sogar Reiseangebote. Senioren mit Bewegungseinschränkungen fällt die Teilnahme deutlich schwerer. Warum warten dann so viele Interessenten? Wie immer auf dieser Welt: Meistens muss erst etwas passieren.

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

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

Alter wird zu sehr aus defizitärer Sicht definiert. Das bedeutet, dass altersbedingte Einschränkungen bestimmen, was z. B. seniorenrecht ist. Bedürfnisse

ändern sich nicht unbedingt mit zunehmendem Alter, sicher verschiebt sich die Wertigkeit aufgrund der Lebenssituation. Jeder nimmt sich jünger wahr, als die Gesellschaft ihn sieht. Da stimmt der Spruch des verstorbenen Schauspielers Martin Held: „Jeder will alt werden, aber keiner will es sein.“

Der richtige Zeitpunkt ist gekommen, wenn der Alltag oder alltägliche Arbeiten nicht mehr leicht zu bewältigen sind und nicht erst, wenn Pflegebedarf besteht. In diesem Sinne:

Bleiben Sie jung und fassen Sie sich zum richtigen Zeitpunkt ein Herz für Ihren persönlichen Neuanfang!

Aus dem WohnGut

Wöchentlich wiederkehrendes *Programm*



montags

jeden ersten Montag des Monats Kaffeehausmusik

dienstags

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

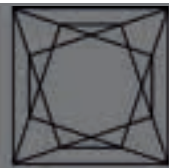
mittwochs

wechselnde Highlights im Café

donnerstags

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

— Anzeige —



DIE GLASWERKSTATT

GLAS & GESTALTUNG



Jonas Henkel
Obringhausen 6
57392 Schmallenberg
02972 2222
0175 3240 735



Veranstaltungsvorschau



Mittwoch, 26. Juli

Cilly Alperscheid

Beim Namen scheiden sich die Geister. Mal mit „t“ am Ende, mal ohne „t“. Das ist aber auch egal. Cilly Alperscheid ist Kult. Keine kann besser die wichtigsten Fragen und Themen des Sauerlandes auf so direkte und humorvolle Art und Weise auf den Punkt bringen.

Text/Foto: WOLL-Magazin

Dienstag, 8. August

Ausflug Freilichtbühne Hallenberg

Die Passion wird in Hallenberg alle zehn Jahre gegeben. Aufgrund von Corona abgesagt, findet die Aufführung dieses Jahr wieder statt.

Mittwoch, 23. August

*Golfturnier auf dem
Golfplatz Schmalleberg*

Es wird Einzel-Strokeford auf den 18 Löchern Ost/West in Schmalleberg gespielt. Es ist ein handicaprelevantes Turnier mit einer Handicapgrenze von 54,0. Das Turnier endet mit einer Abendveranstaltung inklusive Siegerehrung im WohnGut Saalhausen.

Sonntag, 17. September

*Wertungsprüfung auf dem Vorplatz des WohnGut Saalhausen
für die Oldtimer-Ausfahrt des AMC Olpe*

Der 1949 gegründete AMC Olpe veranstaltet jedes Jahr eine Oldtimer-Ausfahrt mit bis zu 100 Fahrzeugen. Diese erwarten wir dieses Jahr mit ihren Fahrern und Fahrerinnen in Saalhausen. Es muss eine Wertungsübung absolviert werden und dann wird ein Mittagsimbiss gereicht.



Cooler Tipps für heiße Tage

Der Sommer ist für viele die schönste Zeit des Jahres. Doch steigen die Temperaturen zu sehr in die Höhe, kann diese Freude schnell getrübt werden. Damit Sie gut durch die heiße Jahreszeit kommen, haben wir für Sie einige Tipps zusammengetragen, mit denen Sie Hitzebelastungen und gesundheitlichen Risiken vorbeugen können.

In den kommenden Jahren wird es in Deutschland immer mehr heiße Tage geben. Darüber hinaus werden intensivere Hitzewellen mit einer Zunahme sogenannter Tropennächte erwartet. In dicht bebauten Innenstädten, wo sich Luft staut, können anhaltend hohe Temperaturen dem menschlichen Organismus zu schaffen machen.

Der Deutsche Wetterdienst unterscheidet zwei Risikostufen: starke Hitzebelastung ab einer gefühlten Temperatur von 32°C und extreme Wärmebelastung ab einer gefühlten Temperatur von 38°C. Besonders für Senioren stellen Hitzebelastungen dieser Art eine große Herausforderung dar. Der Grund: Mit steigendem Lebensalter verändern sich der Stoffwechsel und andere Prozesse im Körper. Auch die Regulierung der Körpertemperatur verlangsamt sich. Umso wichtiger ist es, sich frühzeitig auf die zusätzlichen Gefährdungen einzustellen und sich und andere vor extremer Hitze zu schützen.

Wie der Körper auf Hitze reagiert

Jedes Jahr aufs Neue wird in der Sommerzeit deutlich, dass sich der Organismus erst an höhere Temperaturen gewöhnen muss. Hitze bedeutet Schwerstarbeit für den Körper. Einerseits wird die Schweißproduktion angekurbelt und damit die Kühlung hochgefahren. Andererseits erweitern sich die Blutgefäße, wodurch der Blutdruck sinkt. Das Herz erhöht regulierend die Pumpleistung; zudem wird die Gehirnleistung aufgrund der verminderten Sauerstoffzufuhr gedrosselt.

Bei einem plötzlichen Temperaturanstieg reagieren viele ältere Menschen mit Müdigkeit und weiteren Symptomen wie Kopfschmerzen, Schwäche, Schwindel oder Übelkeit. Sie wollen den Sommer genießen? Dann beherzigen Sie unsere Ratschläge, die dazu beitragen, dass Sie auch an heißen Tagen cool bleiben.

Bewusster trinken, besser leben

Für Senioren gilt, genauso wie für jüngere: ausreichend trinken. Grundsätzlich empfohlen für Erwachsene sind täglich zwei bis drei Liter Flüssigkeit. Im Vorfeld sollte jedoch mit dem Hausarzt abgeklärt werden, wie hoch die individuelle Trinkmenge aussehen kann. Menschen, die z.B. eine ausgeprägte Herzschwäche haben, dürfen nicht unbegrenzt Flüssigkeit zu sich nehmen.

Als optimale Durstlöcher bieten sich Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen an. Dabei sollte die Trinkmenge über den gesamten Tag verteilt werden, um eine gleichmäßige Flüssigkeitsaufnahme zu gewährleisten. Beachten Sie auch: Sehr kalte Getränke können die Wärmeproduktion des Körpers zusätzlich steigern und den Kreislauf belasten. Vermeiden Sie daher Getränke aus dem Kühlschrank. Lauwarme Getränke werden vom Körper besser aufgenommen und gleichen den Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen schneller aus.

Gedächtnisprobleme können dazu führen, dass ältere Menschen vergessen zu trinken. Daher ist es empfehlenswert, sich einen Trinkplan zu erstellen. Auch sollten Betroffene, die unter Hitzewallungen und körperlichen Beeinträchtigungen leiden, immer den Wetterbericht im Auge behalten. Dieser gibt Auskunft darüber, an welchen Tagen mit besonders hohen Temperaturen zu rechnen ist.

Mit Leichtigkeit essen

Gerade in den Sommermonaten sollte auf fettreiches Essen verzichtet und auf leichte Kost geachtet werden. Auf dem Speiseplan sollten leicht verdauliche Gerichte wie Salate, Fisch oder mageres Fleisch stehen. Da der Körper durch das Schwitzen viel Salz verliert, darf man mit dem Salzen der Speisen bei

hohen Temperaturen guten Gewissens etwas großzügiger sein. Obst und Gemüse wie Melonen, Erdbeeren, Tomaten und Gurken ergänzen die Flüssigkeitszufuhr zusätzlich. Empfehlenswert ist auch, die leichte Kost in bis zu fünf kleine Mahlzeiten aufzuteilen.

Natürlich aktiv – aber zur richtigen Zeit

Vermeiden Sie nicht nur die Mittagshitze, sondern auch große Anstrengungen zwischen 11.00 und 18.00 Uhr. Die Südeuropäer machen es vor: Legen Sie sich mittags ein wenig aufs Ohr und verlegen Sie Einkäufe, Spaziergänge oder sportliche Aktivitäten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden. Wenn Sie spazieren gehen, sollten Sie dies möglichst in einem schattenreichen Park oder Wald bzw. am Wasser tun. In jedem Fall sollten Sie immer daran denken, eine Kopfbedeckung zu tragen und direkte Sonneneinstrahlung über einen längeren Zeitraum zu vermeiden.

Gutes Klima in Ihren Wohnräumen

Um ein starkes Aufheizen zu vermeiden, halten Sie tagsüber nach Möglichkeit sämtliche Fenster geschlossen und verdunkeln Sie Wohn- und Schlafräume mit Rollos, Fensterläden oder Vorhängen. Sorgen Sie für Abkühlung, indem Sie am frühen Morgen oder späten Abend durchlüften.

Darüber hinaus können Ventilatoren oder Klimaanlage die Temperaturen auf ein erträgliches Maß reduzieren. Ein zu großer Temperatursprung sollte jedoch vermieden werden. Bei extremer Hitze sollten

23° bis 25°C ausreichen. Schalten Sie auch unbenutzte Elektrogeräte aus, da diese im Stand-by-Modus Wärme erzeugen.

Sonnenschutz und richtige Kleidung

Auch die Kleidung spielt bei Hitze eine wichtige Rolle: Eine leichte und luftige Garderobe in hellen Farben ist im Sommer angebracht. Enge Stoffe lassen die Luft schlecht zirkulieren. Vor einem Sonnenstich schützt zusätzlich eine Kopfbedeckung und Sonnencreme bewahrt die Haut vor schädlichen UV-Strahlen.

Wasserreiche Abkühlung

Wasser erfrischt nicht nur innerlich, sondern auch äußerlich. Nehmen Sie an heißen Tagen ruhig eine lauwarme bis kühle Dusche. Auch ein kühles, aber nicht zu kaltes Fuß- oder Armbad sorgt für eine belebende Erfrischung. Sehr angenehm sind bei Hitze auch feuchte Tücher, mit denen Sie sich Gesicht, Nacken, Arme und Beine abreiben können. Für unterwegs eignen sich hervorragend Kälte-Sofort-Kompressen.

Wir wünschen Ihnen einen schönen und erlebnisreichen Sommer.



Tief einatmen - lang ausatmen

Warum richtiges
Atmen so wichtig ist



Normalerweise denken wir nicht über unsere Atmung nach – wir tun es einfach. Ein- und ausatmen gilt als natürlichste Sache der Welt. Vom ersten Schrei bei der Geburt bis zum letzten Atemzug markiert der Atem Anfang und Ende des Lebens. Doch was heißt es eigentlich, richtig zu atmen?

Atmen ist Leben und es ist eine Selbstverständlichkeit. Ohne darüber nachzudenken, atmen Erwachsene pro Minute 12- bis 18-mal ein und aus. Das sind ungefähr 20.000 Atemzüge am Tag und mehr als sieben Millionen pro Jahr. Mit einem Atemzug kann ein gesunder Erwachsener bis zu fünf Liter Luft einatmen. Bei diesen beeindruckenden Zahlen lohnt es sich, genauer hinzuschauen. Denn zwei Drittel aller Menschen atmen falsch: entweder zu häufig, zu schnell oder zu flach.

Während Babys noch richtig und im gleichmäßigen Rhythmus ein- und ausatmen, sodass sich Bauch und Brustkorb mit Sauerstoff füllen, haben die meisten Erwachsenen es im Laufe des Lebens verlernt, tief in den Bauch ein- und wieder auszuatmen. Doch diese Form der Atmung – auch als Vollatmung bezeichnet – ist wichtig und hat enorme Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Sauerstoff ist Powerstoff

Genauso zuverlässig wie das Herz als unser Motor schlägt, versorgt uns die Lunge mit lebenswichtigem Sauerstoff. Atemzug für Atemzug. Sauerstoff ist eine wichtige Ressource für unsere Zellen und an allen Prozessen im Körper beteiligt. Jede einzelne Zelle braucht Sauerstoff für ihren Stoffwechsel. Wir können einige Zeit ohne Nahrung, Wasser und Licht überleben, aber nur äußerst kurz ohne Sauerstoff. Je besser die Zellen mit dem lebenswichtigen Gas versorgt werden, desto stärker und gesünder fühlen wir uns. Da stellt sich natürlich die Frage, wie wir unserem Körper möglichst viel Sauerstoff zukommen lassen?

Brustatmung contra Bauchatmung

Grundsätzlich gilt: Man unterscheidet zwischen der Brust- und der Bauchatmung. Bei der flachen Brustatmung nimmt der Körper zu wenig frische Luft auf.

Anstatt das gesamte Lungenvolumen zu nutzen, wird lediglich ein kleiner Teil der Lunge mit Sauerstoff versorgt. Man atmet kurz und eher unbewusst ein. Die Luft strömt in die Lunge, bleibt aber nur im oberen Bereich und gelangt schnell wieder nach draußen.

Auch bestimmte Körperhaltungen können die Atmung erschweren und zu einer Brustatmung führen. Dazu zählt insbesondere das gekrümmte, angespannte Sitzen. Die Bauchdecke wird eingedrückt, was zu einer oberflächlichen Atmung verleitet. Aber auch enge Kleidung, Stress, zu wenig Bewegung und Übergewicht sorgen dafür, dass uns häufig „die Luft wegbleibt“.

Die Folgen spüren wir am ganzen Körper: Die mangelnde Sauerstoffversorgung der Organe kann zu einer ganzen Reihe von Problemen, wie Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Muskelverspannungen, Müdigkeit oder Kreislaufproblemen führen. Sogar Angst und Panik können sich durch diese oberflächliche Atmung verschlimmern.

Um diesen Beschwerden vorzubeugen, ist es wichtig, die **Bauch- und Zwerchfellatmung** zu trainieren. Eine tiefe Bauchatmung erkennt man daran, dass sich der Bauch beim Einatmen nach außen wölbt. Der ganze Brust- und Bauchbereich ist an der Atmung beteiligt und das gesamte Lungenvolumen wird genutzt. Die Bauchatmung erfordert, dass man die Luft bis ganz unten einatmet. Auf diese Weise wird zuerst der Bauch gefüllt, dann die Mitte und schließlich der obere Teil der Lungen. Diese Art der Atmung dauert zwar etwas länger, erhöht aber die Sauerstoffkonzentration im Blut.

Längst ist erwiesen, dass tiefe Atemzüge und eine bewusste Atmung Beschwerden lindern und Krank-

heiten heilen können. Eine Beruhigung und Vertiefung der Atmung verbessert die Durchblutung, den Stoffwechsel, die Verdauung und sogar die Immunabwehr. Sie fördert den Stressabbau und trägt dazu bei, sich besser entspannen zu können.

So lernen Sie die tiefe Bauchatmung

Die folgende Atemübung hilft Ihnen dabei, bewusstes Atmen wieder zu erlernen:

- ☉ Legen Sie sich bequem auf den Rücken und strecken Sie die Beine lang aus.
- ☉ Führen Sie Ihre Hände auf dem Bauch zusammen. Ihre Mittelfinger berühren sich in der Höhe des Bauchnabels.
- ☉ Atmen Sie nun ganz langsam und tief durch die Nase ein und spüren Sie, wie sich der Bauchbereich ausdehnt. Ihre Fingerspitzen entfernen sich voneinander.
- ☉ Halten Sie den Atem kurz an.
- ☉ Atmen Sie nun langsam und vollständig durch die Nase oder den Mund wieder aus. Die Bauchdecke senkt sich und die Finger berühren sich wieder.
- ☉ Die Ausatmung sollte etwa doppelt so lange dauern wie die Einatmung.
- ☉ Wiederholen Sie die Atemübung, solange Sie möchten.

Schon ein bis zwei Minuten reichen in der Regel aus, um zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu tanken. Wer im Alltag öfter übt, wird in Stresssituationen seine erlernte Atemtechnik abrufen und kann so besser in den Entspannungsmodus umschalten.

Wie atmen Sie?

Mit einem einfachen Test erkennen Sie Ihre persönliche Atemtechnik:

- ☉ Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch.
- ☉ Achten Sie darauf, ob sich die Bauchdecke beim Einatmen nach außen wölbt und beim Ausatmen wieder senkt. Das bedeutet Bauchatmung und Sie atmen richtig.
- ☉ Spüren Sie kaum eine Veränderung, heißt das, Sie atmen in die Brust und nicht tief genug.



Beerenstark

Wie Erdbeeren und Co. uns den Sommer versüßen

Sommer, Sonne, frische Früchte: Endlich ist die Beerensaison wieder da! Reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sind Beeren ideal für den Körper und verhelfen zu mehr Vitalität und Leichtigkeit. Wir präsentieren Ihnen vier beliebte heimische Vertreter der Beerenfamilie auf einen Blick!

Im Sommer ist sie wunderbar vielfältig: die Auswahl der heimischen Beeren. Von Erdbeeren und Himbeeren über Heidelbeeren bis zu Johannisbeeren, die kleinen runden Früchtchen strahlen uns vielerorts appetitlich an. Kein Wunder, sind sie durch ihre kräftigen Rot- und Blautöne auch echte Hingucker.

Auch wenn es sie ganzjährig als Importware gibt – am besten schmecken Früchte aus heimischer Ernte. Deshalb gilt für Beeren und auch anderes Obst: Warten lohnt sich! Beim Kauf empfiehlt es sich, zu regionalen Angeboten zu greifen. Hier ist die Ware meist frischer und hat keine langen Wege hinter sich.

Interessanterweise ist nicht überall, wo Beere draufsteht, auch Beere drin. Botanisch gesehen zählen Himbeeren zu den Sammelsteinfrüchten, während Erdbeeren Sammelnussfrüchte sind. Trotzdem fallen sie unter den Oberbegriff Beerenobst.

Und auch mit inneren Werten können die leckeren Beeren überzeugen. Bei minimalem Kaloriengehalt bieten sie ein Paket an Vitaminen, Ballast- und Mineralstoffen. Was im Einzelnen die heimischen Superfrüchte auszeichnet, nehmen wir nachfolgend genauer unter die Lupe.



Erdbeeren

Knallrot, fast herzförmig betritt sie die Bühne des Genusses. Die Erdbeere gilt als Königin unter den Sommerfrüchten. Ein Juli ohne Erdbeeren – einfach unvorstellbar. Mit den allseits beliebten Erdbeeren, die botanisch gesehen zur Familie der Nüsse zählen, eröffnet die Beerensaison schon ab Mitte Mai ihre Pforten.

Rund dreieinhalb Kilo der kalorienarmen, vitaminreichen Beeren genießt jeder Deutsche im Jahr. Egal ob pur, als Smoothie oder im Kuchen, der süße Geschmack und die leuchtenden Farben machen sie zum Obst-Liebling von vielen Menschen. Wenn sie die ideale Reife haben, spenden Erdbeeren ein sehr vollmundiges Aroma, sind süß und ihr Fruchtfleisch ist weich und saftig.

Die gute Nachricht: Erdbeeren bestehen zu 90 Prozent aus Wasser und versorgen den Körper daher auch mit Flüssigkeit. Hinzu kommen beachtliche Mengen an Kalzium, Zink, Kupfer und Folsäure. Je mehr Sonne Erdbeeren tanken, desto höher ist ihr Gehalt an Fruchtsäuren, Fruchtzucker und Aromastoffen. Mit rund 150 Gramm der leckeren, kalorienarmen Früchte können Sie bereits Ihren Tagesbedarf an Vitamin C decken.

Tipps

Wer eine Möglichkeit in der Nähe hat, kauft am besten direkt vom Hof. Manche Bauern bieten auch Beerenobst zum Selbstpflücken an. Erdbeeren haben von Ende Mai bis August Saison, Himbeeren von Juni bis Oktober, Heidelbeeren von Juni bis September und Johannisbeeren von Juni bis September.



Johannisbeeren

Ein leckerer Klassiker im Beerenbeet sind Johannisbeeren. Ob rot, weiß oder schwarz, die im Geschmack säuerlichen Früchtchen lassen sich am besten in Süßspeisen, Desserts oder Marmeladen verarbeiten. Außerdem können sie wunderbar zu Saft gepresst werden.

In der Regel kommen Johannisbeeren mit Rispe in den Verkauf. Dadurch behält das Strauchobst beim Transport vom Feld in den Einzelhandel seine optimale Frische. Johannisbeeren enthalten drei Mal mehr Vitamin C als die gleiche Menge Zitronen.

Himbeeren

Beim Blick auf die weiche, rosa-rote Frucht fällt auf: Die Himbeere setzt sich aus vielen kleinen, eng aneinander liegenden Früchten zusammen. Damit ist sie im botanischen Sinne gar keine Beerenfrucht, sondern zählt zu den Steinfrüchten. Die Zweige der Pflanze sind mit vielen kleinen Dornen bestückt, was ihre Verwandtschaft zur Rose unverkennbar macht.

Himbeeren zählen zu den ältesten Kulturpflanzen und wurden bereits im 14. Jahrhundert in Kloostergärten angebaut. Doch nicht nur äußerlich machen die Beeren etwas her, auch ihre inneren Werte können voll überzeugen: Himbeeren enthalten besonders viel Eisen, jede Menge Vitamin C und auch B-Vitamine. Außerdem ist ihr Ballaststoffgehalt sehr hoch und förderlich für die Verdauung. Reiner Himbeersaft ist sehr gesund und soll sogar fiebersenkend wirken.

Da Himbeeren sehr druckempfindlich sind, sollten sie am besten noch am Tag des Einkaufs zubereitet oder verzehrt werden.



Heidelbeeren

Unsere runden, blauen Freunde lieben ein mildes Klima. Sie wachsen in der gesamten nördlichen Hemisphäre und sind auf Weiden, in Mooren und schattigen Wäldern zu finden. Die kalorienarmen Beerchen sind zwar klein, stecken aber voll mit den Superkräften der Natur.

Heidelbeeren – oder auch als Blaubeeren bekannt – helfen im Kampf gegen Krebs, stärken das Immunsystem und sollen den Alterungsprozess verringern. Daher sind sie als natürliches Anti-Aging-Mittel beliebt. Der hohe Ballaststoffanteil und geringe Zuckergehalt macht sie auch für alle geeignet, die auf ihren Zuckerkonsum achten.

Am Tag eine Handvoll Blaubeeren sollen das Gedächtnis und die Lernfähigkeit bis ins hohe Alter unterstützen. Idealerweise bewahrt man Heidelbeeren im Kühlschrank auf und genießt sie schnell. Alternativ eignen sie sich auch hervorragend zum Einfrieren.

Ob als Topping im Müsli, als Farbklecks im Joghurt, als Frühstückssaft oder pur vom Strauch in den Mund: Die Zeit ist reif – der Beerenhunger darf gestillt werden!



Fruchtiger Sommer für Beeren-Genießer

Beeren sind eine der besonderen Köstlichkeiten, die uns der Sommer beschert. Denn Erdbeeren, Himbeeren oder Heidelbeeren verleihen Kuchen, Konfitüren und auch Salaten sommerliche Frische. Lassen Sie sich von unseren fruchtigen Rezeptideen zum Ausprobieren verführen.

Beeren-Mix-Gugelhupf

Zutaten:

280 g Butter
250 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
6 Eier (Gr. M)
380 g Mehl
1 Pck. Backpulver
150 ml Milch
1 EL Rum
250 g Beeren-Mix
(Erdbeeren, Heidelbeeren,
Himbeeren, Brombeeren)

Für die Glasur/Deko:

200 g Puderzucker
3 EL Orangensaft

Butter mit gesiebttem Zucker, Vanillezucker und Rum schaumig rühren. Eidotter einzeln unterrühren und weiter schaumig schlagen.

Mehl und Backpulver mischen, sieben und abwechselnd mit der Milch zur Dottermasse geben.

Beeren-Mix in Mehl wenden (dadurch vermischt es sich besser mit dem Teig) und unter die Teigmasse rühren. Eiklar zu Schnee schlagen und unter den Teig heben.

Die Gugelhupfform fetten und bemehlen, den Teig einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 60 Minuten backen.

Den Gugelhupf auskühlen lassen, stürzen. Für die Glasur Puderzucker mit Orangensaft mischen und über den Kuchen gießen. Den Guss 1 bis 2 Minuten anziehen lassen. Mit einigen Beeren verzieren.





Feldsalat mit marinierten Erdbeeren

Zutaten:

100 ml Orangensaft ohne Fruchtfleisch
 1 EL Aprikosenkonfitüre
 1 EL Honig
 4 EL Balsamico
 400 g frische Erdbeeren
 250 g Feldsalat oder Rucola
 4 EL Olivenöl
 4 EL Pinienkerne
 Salz
 Schwarzer Pfeffer, grob gemahlen
 geraspelter Pecorino

Orangensaft erhitzen, Konfitüre und Honig einrühren und auflösen. Abkühlen lassen.

Balsamico, Salz und Pfeffer dazugeben. Erdbeeren halbieren und in das Dressing geben. Olivenöl dazugeben und vorsichtig durchrühren. 15 Minuten marinieren.

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten

- nicht zu lange, weil sie dann nicht mehr schmecken.

Salat waschen und auf Tellern anrichten. Erdbeeren mit der Marinade darüber verteilen. Mit den Pinienkernen und geraspeltem Pecorino servieren.



Beeren-Smoothie

Zutaten:

400 g gemischte Beeren (z.B. Johannisbeeren, Himbeeren, Blaubeeren)
 300 ml Milch
 (oder eine Milchalternative)
 2-3 EL Ahornsirup

Beeren vorsichtig waschen (am besten in einer Schüssel mit Wasser) und abtropfen lassen. Stiele entfernen. Gefrorene Beeren in einem Rührbecher antauen lassen.

Milch oder eine Milchalternative zu den Beeren gießen und mit einem Stabmixer zu einem feinen Smoothie pürieren. Je nach Süße der Beeren mit Ahornsirup abschmecken. Auf vier Gläser (à ca. 200 ml) verteilen und nach Belieben mit einer Johannisbeerrispe garniert servieren.

Sie können den Smoothie super vorbereiten: Einfach am Abend zuvor pürieren und über Nacht in den Kühlschrank stellen.



sommerlicher

LeseSpaß



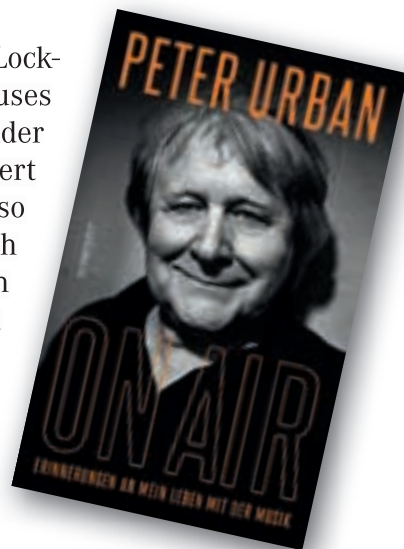
Margaret Atwood
Vierzehn Tage
ISBN 978-3-423-29002-9
dtv Verlag
25,- Euro

Vierzehn Tage

New York im April 2020: Während des ersten Lock-downs treffen sich die Bewohner eines Mietshauses abends auf dem Dach und erzählen einander Geschichten. Jeder Mieter und jede Mieterin steuert eine Geschichte bei. Die Erzählungen sind so unterschiedlich wie die Menschen, die sich hier versammeln, und über die Geschichten in dieser Ausnahmesituation entwickelt sich ein ganz neuer Zusammenhalt.

On Air - Erinnerungen an mein Leben mit der Musik

Seit Jahrzehnten prägt Peter Urban die deutsche Radiolandschaft zum Beispiel als legendär trockener Kommentator des Eurovision Song Contests. Offen und unprätentiös beobachtet er seit fast 50 Jahren die nationale und internationale Musikszene und hat in seiner langen Laufbahn unzählige Popgrößen interviewt und porträtiert: von Keith Richards über Yoko Ono bis zu David Bowie, Elton John, Joni Mitchell, Harry Belafonte und Eric Clapton. Mit diesem Buch legt er nun seine Memoiren vor, den Soundtrack eines Lebens, das beruflich wie privat immer von der Musik geprägt war.



Peter Urban
**On Air - Erinnerungen an
mein Leben mit der Musik**
ISBN 978-3-498-00295-4
Rowohlt Verlag
25,- Euro

Anzeige

PURE ENTSPANNUNG



ZWEISITZER IN LEDER AB

1.699 €



MÖBEL
KATTENBORN
Kunststoffe für andere
Handwerk

Möbelhaus · Schreinerei

Möbel Kattenborn
GmbH & Co. KG
Fredeburger Straße 59 - 63
57368 Lennestadt

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 09:30-12:30 Uhr
14:30-18:30 Uhr
Sa 09:30-13:00 Uhr

Fax 02723-8328
Telefon 02723-8503
Info@kattenborn.de
www.kattenborn.de

Mord in der Residenz

Die Mordclub-Serie

In einer Luxusseniorenresidenz in der schönen Grafschaft Kent treffen vier ebenso außergewöhnliche wie liebenswerte Pensionäre aufeinander. Mit britischem Humor und der Hilfe langer Lebenserfahrung lösen sie die verzwicktesten Kriminalfälle.

Neu



Man möchte meinen, so eine luxuriöse Seniorenresidenz in der idyllischen Grafschaft Kent sei ein friedlicher Ort. Das dachte auch die fast achtzigjährige Joyce, als sie in Coopers Chase einzog. Bis sie Elizabeth, Ron und Ibrahim kennenlernt oder, anders gesagt, eine ehemalige Geheimagentin, einen ehemaligen Gewerkschaftsführer und einen ehemaligen Psychiater. Sie wird Teil ihres Clubs, der sich immer donnerstags im Puzzlezimmer trifft, um ungelöste Kriminalfälle aufzuklären. Als dann direkt vor ihrer Haustür ein Mord verübt wird, ist der Ermittlungseifer der vier Senioren natürlich geweckt.

Da hat er sich in etwas reingeritten, der gute Marcus Carmichael. Und jetzt soll Elizabeth ihm da wieder raushelfen. Dabei sollte ihr ehemaliger Geheimdienst-Kollege doch eigentlich wissen, von wem man besser keine Diamanten mitgehen lässt. Dazu gehört die New Yorker Mafia. Ist die erst einmal im Spiel, geht es ziemlich sicher bald jemandem an den Kragen.

Doch auch Profimörder können Fehler machen, etwa ihrem Handwerk in der Seniorenresidenz Coopers Chase nachzugehen. Denn wer hier mordet, dem ist der Donnerstagsmordclub auf den Fersen, und der macht, schneller als ihm lieb sein kann, aus dem Jäger den Gejagten.

Über einen Mangel an ungelösten Mordfällen kann sich der Donnerstagsmordclub wahrlich nicht beklagen. Darunter auch der Fall Bethany Waites. Die junge Journalistin wurde vor fast zehn Jahren ermordet, weil sie den Strippenziehern eines riesigen Steuerbetrugs zu nahegekommen war. Kaum haben Elizabeth, Joyce, Ron und Ibrahim angefangen zu ermitteln, wird aus dem cold case sehr schnell ein brandheißer. Dann wird auch noch Elizabeth entführt, und ihr Widersacher stellt sie vor eine unangenehme Wahl: töten oder getötet werden. Eine verzwickte Situation. Aber die sind ja zum Glück das Spezialgebiet des Donnerstagsmordclubs.

Richard Osman
Der Donnerstagsmordclub
(Die Mordclub-Serie 1)

ISBN 978-3-4713-6014-9
List Hardcover
15,99 Euro

Richard Osman
Der Mann, der zweimal starb
(Die Mordclub-Serie 2)

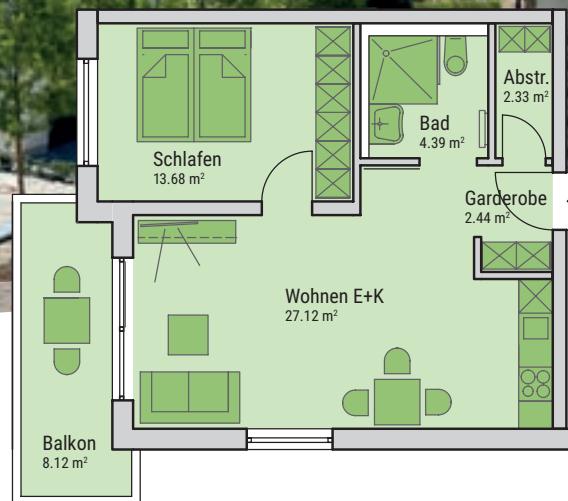
ISBN 978-3-4713-6013-2
List Hardcover
16,99 Euro

Richard Osman
Der Donnerstagsmordclub
und die verirrte Kugel
(Die Mordclub-Serie 3)

ISBN 978-3-4713-6052-1
List Hardcover
17,99 Euro

Service-Wohnen –

Komfort-Paket



Wohnung

- Einbauküche
- Terrasse oder Balkon
- Gegensprechanlage
- Wärmestrahler im Bad
- Schwellenfreie Dusche
- Abstellraum
(tlw. im Apartement)

Sicherheit

- Brandmeldesystem/
Rauchmelder
- Notrufsystem

Notfallservice

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

Reinigung

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

Nebenkosten

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

Nutzung der Gemeinschaftseinrichtungen

- Gartenanlage
- Sportsaal
- Salon

Mittagessen

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

Erweiterter Service

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

Persönlicher Service

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

Preisbeispiel für das Service-Wohnen:

2 Zimmer z. B. 55 m²
inkl. 8m²-Balkon
ab EUR 2.500,-



Auflösung Heft 01/2023

Die Gewinner des Bilderrätsels
aus Heft 01/2023 sind:

1. Preis: Herr Degelmann-Arnold aus Herborn
2. Preis: Herr Gödde aus Brilon
3. Preis: Herr Beste aus Kirchhundem

Einsendeschluss ist der
31.10.2023
Es gilt das Datum des
Poststempels.

Original und Fälschung – finden Sie die 5 Fehler!

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

Vergleichen Sie die linke
mit der rechten Aufnah-
me und kreisen Sie die
gefundenen Fehler deut-
lich erkennbar ein.

Schneiden Sie die Karte
aus und senden Sie diese
mit komplettem Namen
und Ihrer Adresse an die

**WohnGut
Saalhausen GmbH
Fasanenweg 8
57368 Lennestadt**

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

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

1. Preis: Probewohnen im Wert von mindestens EUR 299,-
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





Bild © Klaus-Peter Kappert

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 Saalhausen 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. Ihr Jan Bialuschewski

Bitte senden Sie mir Informationen zum WohnGut Saalhausen zu.

Bitte rufen Sie mich zwecks Terminvereinbarung an.

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Das Porto
über-
nehmen
wir für Sie!

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

Antwort



WohnGut
Saalhausen GmbH
Fasanenweg 8
57368 Lennestadt

Wallfahrt zum *Kohlhagen*



Am 26. Mai brachen einige Bewohner aus unterschiedlichen Wohnbereichen zu einer Wallfahrt zum Kohlhagen auf. Begleitet von einigen Kolleginnen wurde die herrliche Wallfahrtskirche besichtigt, dem Orgelspiel gelauscht und eine Andacht gefeiert. Anschließend gab es Kaffee und Kuchen. Ein gelungener Nachmittag.





Wohnfühlen mit Genuss.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Mit einer frühzeitigen Beratung können Sie zuversichtlich in die Zukunft blicken. Mit unserer qualifizierten Bewertung erhalten Sie einen präzisen und realistischen Wert Ihrer Immobilie.

Unsere Spezialisten kümmern sich um den Verkauf und betreuen Sie vollumfänglich mit ausgezeichneter Qualität und regionalem Know-How: Morgen kann kommen.

wohnen-in-suedwestfalen.de

**Volksbank
Sauerland eG**

