

Ausgabe 03/2023

# WOHNGUT

---

## *Kurier*

**Aus dem  
WohnGut**  
26. ADAC Olper  
Oldtimer-Fahrt

**Essen mit  
Genuss**  
Kernige Rezepte zur  
Herbst- und Winterzeit

**Fit & Gesund**  
Andere Länder, andere Sitten:  
Internationale Hausmittel  
bei Erkältung



**WOHNGUT**

S a a l h a u s e n

# Liebe Leserinnen und Leser,



schon wieder ist es so weit: Das Jahr 2023 neigt sich dem Ende zu. Wir befinden uns in den Vorbereitungen auf die Advents- und Weihnachtszeit und erinnern uns gern an die zahlreichen schönen Momente zurück. Saalhausen ist für viele unserer Bewohnerinnen und Bewohner zur neuen Heimat geworden, und andere konnten Saalhausen seit ihrem Einzug zum ersten Mal ein ganzes Jahr am Stück genießen, ohne von Corona eingeschränkt zu sein.

Seit unserer letzten Ausgabe haben wir wieder einige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hinzugewinnen können. Wir freuen uns insbesondere über die beiden neuen Auszubildenden zur Pflegefachfrau, die wir Ihnen heute näher vorstellen.

Wir haben nun insgesamt etwas mehr als 70 Kolleginnen und Kollegen, darunter insgesamt sieben Auszubildende in unterschiedlichen Ausbildungsberufen, die sich um das Wohlergehen unserer Bewohnerinnen und Bewohner bemühen. Ich finde, und da werden mir die Bewohnerinnen und Bewohner zustimmen, dass unsere Kolleginnen und Kollegen ausgesprochen freundlich und hilfsbereit sind und wir (fast) jeden Wunsch ermöglichen.

Das WohnGut Saalhausen hat am 01. September seinen zweiten Geburtstag gefeiert, und wir sind froh, dass wir es geschafft haben, alle Wohneinheiten zu vermieten. Wir sind – bis auf einige noch ausstehende Einzüge – nun ausgebucht. Wir laden Sie, liebe Interessentinnen und Interessenten, dennoch oder gerade deshalb ein, sich persönlich ein Bild vom WohnGut Saalhausen zu verschaffen. Den ersten Schritt in Richtung schönes und sorgenfreies Leben im Alter haben Sie bereits getan, indem Sie diese Zeilen und auch den verbleibenden Teil des WohnGut-Kuriers lesen. Wenn Sie mögen, bieten wir Ihnen gern eine Führung hier in Saalhausen an, oder nutzen Sie unser Probe-Wohnen, um den „guten Geist“ des Hauses persönlich zu erleben.

Ich freue mich in jedem Fall auf ein Kennenlernen mit Ihnen.

Herzlichst

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, overlapping letters that appear to be 'JB'.

Jan Bialuschewski  
Direktor



# Unsere *Themen für Sie*

- 4 *Aus dem WohnGut*
- 14 *Fit & Gesund*
- 20 *Essen mit Genuss*
- 22 *Literatur*
- 25 *Gewinnspiel*
- 27 *Anzeige*

## 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

### Frühschoppen

Im Sauerland lebt man die Tradition – so auch in Saalhausen mit dem alljährlichen Schützenfest. Und zum Schützenfest gehört ein zünftiger Frühschoppen. Den haben wir dieses Jahr ebenfalls im WohnGut, bei bestem Wetter, auf der Terrasse gefeiert. Nicht als Gegenveranstaltung, sondern um es vielen Bewohnern zu ermöglichen, an dieser lieb gewonnenen Tradition teilhaben zu können. Ein wunderbarer Vormittag!



### Comedy-Abend mit Cilly Alperscheid

Als gestandene Frau hat uns der Künstler Wolfgang Mette alias Cilly Alperscheid im WohnGut besucht und für einen Nachmittag mit vielen Lachern gesorgt. Kleine Alltagsgeschichten und Sauerländer Lebensweisheiten hat Frau Alperscheid, ohne ein Blatt vor den Mund zu nehmen, auf humorvolle Art und Weise auf den Punkt gebracht.

### Gemeinsam schleckt's am besten

Der Eistoni besuchte das WohnGut und kredenzte unseren Bewohnerinnen und Bewohnern seine leckeren, hausgemachten Eisspezialitäten.





### *Gelungenes Golfturnier*

Am 23. August fand unser erstes Golfturnier mit dem Golfclub Schmallenberg statt. Bei herrlichem Wetter und bester Stimmung wurden 18 Loch nach Stableford gespielt. Danach ging es zurück ins WohnGut, wo mit der Siegerehrung und einem wunderbaren 3-Gänge-Menü der rundum schöne Tag einen genussvollen Abschluss fand.



### *Abendliedersingen*

Zum 2-jährigen Geburtstag unseres WohnGuts gab es ein besonderes Highlight: ein Abendliedersingen von Bewohnern mit Bewohnern für Bewohner. Das Ensemble nennt sich die „Unvollendeten“ und hat mit viel Liebe zum Detail dem Geburtstag einen wunderbaren Abend beschert. Alle waren begeistert, und wir hoffen nun auf zahlreiche, weitere musikalisch Begabte, die an dieser sich hoffentlich entwickelnden Tradition mitwirken möchten. Vielen Dank an die „Unvollendeten“!







## *ADAC Olper Oldtimer-Fahrt*

Am 17. September fand bei herrlichem Wetter zum 26. Mal die ADAC Oldtimer-Fahrt des AMC Olpe statt. Das WohnGut Saalhausen war Etappenziel der beliebten Fahrt und mehr als 220 Bewohner, Gäste und Anwohner begrüßten die ca. 100 teilnehmenden Oldtimer.

Während die Fahrer bei uns mit einer vorzüglichen Mittagsrast verwöhnt wurden, hatten die Oldtimerfreunde reichlich Gelegenheit, die wunderschönen Fahrzeuge zu bestaunen.

Aus dem WohnGut

# Oktoberfest

... in

Am 12. Oktober kam bei uns Festzeltstimmung auf. Im blau-weiß geschmückten Restaurant wurde zu traditionell bayrischer Livemusik fröhlich geschunkelt und getanzt. Besonders ausgelassen wurde die Stimmung bei einer Polonaise der Bewohner quer durch den Saal. Und wie es sich für ein richtiges Oktoberfest gehört, war auch für das leibliche Wohl gesorgt. Leckere Wiesn-Schmankerl und kühles Bier haben die zünftige Festzelt-Atmosphäre abgerundet. Die Bewohner hatten viel Spaß und haben sich bestens amüsiert.





# Saalhausen



*Hier zeigt Saalhausen, wie man richtig feiert: Da darf auch eine Polonaise nicht fehlen.*

# Durchstarten in 2024

## Ausbildung zur Pflegefachkraft (m/w/d)

Zukunftssichere Jobs erkennt man ganz einfach: Sie werden in Zukunft gebraucht und kein Computer kann sie übernehmen. Mit einem Pflegeberuf bist Du garantiert auf der sicheren Seite, denn zukünftig werden immer mehr Menschen Hilfe und Fürsorge benötigen. Das WohnGut Saalhausen bietet ein optimales Arbeitsumfeld für die Pflege. Unsere Teams bestehen aus gut ausgebildeten Profis, die in ihren abwechslungsreichen Arbeitsalltag aktuelles Fachwissen, aber auch Persönlichkeit, Mitgefühl und viel Herzblut einbringen.

### *Das bringst Du mit:*

- Freude am Umgang mit älteren Menschen
- persönliche Stabilität, Ausgeglichenheit und Geduld
- Einsatzbereitschaft und Flexibilität
- gute Auffassungsgabe
- Teamfähigkeit

### *Das darfst Du von uns erwarten:*

- Betreuung durch engagierte Praxisanleiter\*innen und Pflegefachkräfte
- eine offene, respektvolle und herzliche Atmosphäre
- betriebliche Altersvorsorge und VL-Zuschuss zusätzlich zur Ausbildungsvergütung
- Wasser und Kaffee gratis
- Mitarbeiterfeste
- Mitarbeiterrabatte



*Vielleicht bist Du auf der Suche nach einer Ausbildung oder kennst jemanden, der diesen wichtigen und anspruchsvollen Beruf erlernen möchte? Dann sprich uns an. Wir haben noch Ausbildungsplätze mit Start im Sommer 2024 zu besetzen.*

Seit Tag 1 bieten wir im WohnGut Saalhausen ein attraktives Arbeitsumfeld in den Pflegeberufen. **Alina und Julia** sind bereits im dritten Lehrjahr der Ausbildung zur Pflegefachkraft. Sie entwickeln sich hervorragend und haben gute Noten. Wir sind dankbar für ihre aufmerksame Herzlichkeit, die sie der Bewohnerschaft und dem gesamten Team entgegenbringen. **Anzhela und Olena** sind im zweiten Ausbildungsjahr zur Pflegefachkraft. Anzhela hat sich im Alter von knapp über 40 entschieden, eine Berufsausbildung zu starten, und wir sind froh, dass wir sie schon als liebgewonnene Kollegin kennenlernen durften und jetzt bei der Ausbildung unterstützen können. Olena, vor dem Krieg in der Ukraine geflohen, schlägt sich nicht nur bei den praktischen Aufgaben großartig. Auch ihre schulischen Leistungen sind sehr gut und dass, obwohl sie erst seit kürzester Zeit Deutsch lernt. **Maria** hat im Februar 2023 eine Ausbildung zur Pflegefachassistentin begonnen. Sie ist bereits über 50 und hat das Herz am rechten Fleck. Sie ist wissbegierig und eine Gastgeberin durch und durch. Da ist es naheliegend, dass wir ihr den Weg zu einem Berufsabschluss ebnen.

Die beiden jüngsten Mitglieder der WohnGut-Familie sind Jenny und Finja, die sich hier kurz vorstellen.



## *Jenny Lewandowski* Auszubildende zur Pflegefachkraft

*Wer oder was hat Dich dazu bewegt, das zu tun, was Du heute tust?*

Ich habe mich schon immer gerne um meine Mitmenschen gekümmert und wollte unbedingt etwas machen, das einen tieferen Sinn hat.

*Was macht Dir an Deinem Job am meisten Spaß?*

Der Umgang und die Kommunikation macht mir am meisten Spaß. Ich möchte einen Beruf ausüben, der sowohl für die Menschen, denen ich helfe, als auch für mich selbst sehr bereichernd ist.

*Welches war das schönste Kompliment, das Dir ein Patient gemacht hat?*

Das schönste Kompliment war, als mir eine Bewohnerin sagte, dass sie sich immer auf mich freut.

*Welchen Film sollte man auf jeden Fall gesehen haben?*

Ziemlich beste Freunde.

*Für welche drei Dinge in Deinem Leben bist Du am dankbarsten?*

Für meine Familie, für die Gesundheit und die Möglichkeit, mich weiterzubilden zu dürfen.



## *Finja Terrasi* Auszubildende zur Pflegefachkraft

*Wie ist Dein beruflicher Werdegang bis heute verlaufen?*

Mein bisheriger Werdegang auf der Fortbildungsakademie für Gesundheitshilfe ist bis hierhin sehr gut verlaufen. Die verschiedenen Lernfelder interessieren mich sehr, wie zum Beispiel die Anatomie.

*Wer oder was hat Dich dazu bewegt, das zu tun, was Du heute tust?*

Meine Praktika haben mich dazu bewegt, das zu tun, was ich heute tue, da es mir guttut, Menschen zu helfen, die Hilfe benötigen.

*Was macht Dir an Deinem Job am meisten Spaß?*

Mir macht es am meisten Spaß, Menschen zu helfen, mit ihnen zu reden oder sie zu motivieren.

*Was sind Deine Hobbys?*

In meiner Freizeit unternehme ich gerne was mit meinen Freunden oder meiner Familie. Außerdem höre ich gerne Musik und mache Sport.

*Für welche drei Dinge in Deinem Leben bist Du am dankbarsten?*

Am dankbarsten bin ich für meine Familie und Freunde, da sie immer für mich da sind und mich glücklich machen. Außerdem bin ich sehr dankbar dafür, dass ich gesund bin.

Aus dem WohnGut

Wöchentlich  
wiederkehrendes  
*Programm*



*dienstags*

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

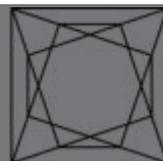
*mittwochs*

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

**Freitag, 24. November 2023**

## **Ein großes Schuh-bidu**

Wenn der Sportsaal zum Schuhgeschäft wird, dann ist die Schuh-Residenz aus Münster im WohnGut Saalhausen zu Gast. Kaum etwas ist so wichtig wie bequeme Schuhe. Besonders dann, wenn es schon hier und da drückt oder zwickt. Wir freuen uns darauf, unseren Bewohnern, aber auch allen Besuchern, wieder einmal ein außergewöhnliches Angebot unterbreiten zu können.



**Samstag, 9. Dezember 2023**

## **Musik liegt in der Luft**

Gleich zwei einheimische Chöre werden das WohnGut Saalhausen mit traditionellen sowie modernen weihnachtlichen Klängen erfüllen. Wir freuen uns darauf, die Chöre bei diesem Konzert auch hereinbitten zu dürfen. Die letzten Weihnachtskonzerte fanden noch unter Corona-Bedingungen mit offenen Türen und den Sängerinnen und Sängern im Hof statt.



**Mittwoch, 20. Januar 2024**

## **Klassik-Konzert: Drei Tenöre**

Das Ensemble „Drei Tenöre“ ist eine Gemeinschaft von talentierten Künstlern mit strahlenden Persönlichkeiten und kraftvollen Stimmen. Inspiriert von dem Einfluss der brillanten Tenöre Pavarotti, Carreras und Domingo umfasst ihr Repertoire weltberühmte Werke wie „Granada“, „Dicitencello“, „La donna e mobile“ oder „Dein ist mein ganzes Herz“.

**Montag, 18. März 2024**

## **Deutschland – eine Reise durch unser Land**

Herr Weigelt, ein passionierter Fotograf, zeigt uns Aufnahmen aus den schönsten und wohl ungewöhnlichsten Ecken Deutschlands. Wir sind gespannt auf die Reise, ohne das WohnGut Saalhausen verlassen zu müssen.



"Santé"  
"Hälsa"  
"God bless you"  
"Salud"  
**Gesundheit**  
"Na zdrowie"  
"Sağlık"  
"Sundhed"  
"Salute"



*Andere Länder, andere Sitten: Was kommt zum Einsatz, um eine Schnupfennase oder das Kratzen im Hals loszuwerden? Weltweit haben die Menschen über Jahrhunderte ihre eigenen, ganz speziellen Hausmittel entwickelt. Starten wir einen lehrreichen Kurztrip zu den natürlichen Heilmitteln rund um den Globus.*

Sie zählt zu den häufigsten Erkrankungen auf der ganzen Welt: die Erkältung. Ob tropische Hitze oder sibirische Kälte, ob an der Küste oder im Hochland, wer betroffen ist, leidet an Husten, Schnupfen oder Halsschmerzen. Erwachsene erwischt es zwischen zwei bis vier Mal pro Jahr, Kinder sogar sechs bis zehn Mal, weil ihr Immunsystem noch trainiert werden muss.

Ursache der Erkältung sind Viren, die über die Atemwege aufgenommen werden und sich dort vermehren. Vor allem in der kalten Jahreszeit, also im Herbst und

Winter, haben sie leichtes Spiel, da aufgrund warmer Heizungsluft und Kälte die Schleimhäute schneller austrocknen. Gegen die unzähligen Erkältungsviren verfügt die medizinische Wissenschaft bis heute über keine wirksamen Mittel. Diese Tatsache scheint seit Generationen auf allen Kontinenten bekannt zu sein. Daher hier eine kleine Zusammenstellung von einfachen, aber effektiven Mitteln, wie man rund um den Globus lästigen Erkältungssymptomen begegnet. Beginnen wir bei unseren europäischen Nachbarn.

## 🇬🇧 *Großbritannien*

Wenn die berühmte englische Tasse Tee nicht reicht, verlassen sich die Briten auf ein anderes Heißgetränk: den Hot Toddy. Einfach eine halbe Zitrone auspressen, zwei Esslöffel Whisky und Honig in einer Tasse zusammenmischen und mit heißem Wasser auffüllen. Sobald sich der Honig aufgelöst hat, ein bisschen Zimt hinzufügen. Das Ergebnis: ein hochprozentiger Erkältungsdrink, der auch ohne Erkältung schmeckt.

## 🇫🇮 *Finnland*

Die Finnen schwören auf den Saft der Schwarzen Johannisbeere, auch Schwarze Ribisel genannt. Als heißer Saft serviert soll der Erkältungstrunk besonders gut bei allergischem Schnupfen und Fließschnupfen helfen. Das enthaltene Vitamin C und die Antioxidantien stärken das Immunsystem, die heiße Flüssigkeit befreit die Nase.





### **Mexiko**

In Mexiko geht es der Erkältung mit Chili an den Kragen. Dafür 150 bis 200 Gramm scharfe Schoten etwa 15 Minuten kochen und danach pürieren. Im Chili steckt der Wirkstoff Capsaicin, der Erreger bekämpft und das Immunsystem stärkt. Einfach geringe Mengen der scharfen Paste zu sich nehmen und schon wird die Durchblutung in Nase und Rachen angeregt. So können die Schleimhäute Viren und Bakterien wirkungsvoll abwehren.

### **China**

Ingwer wird seit Jahrhunderten in China als Heilmittel verwendet. Die Wurzel ist ein bewährtes desinfizierendes Erkältungsmittel. Kratzt der Hals oder folgt ein Husten, sollte man nicht abwarten, sondern Ingwer-Tee trinken. Für den Tee werden ein paar frische Scheiben geschnitten und mit Wasser aufgekocht. Fertig ist der Gesundheits-Booster!

### **Indien**

Ein Erkältungstipp aus Indien ist heiße Milch mit Kurkuma, die auch als „Goldene Milch“ bekannt ist. Die Mixtur gilt in der ajurvedischen Heilkunst als stärkstes natürliches Antibiotikum. Dazu muss man eine frische Kurkumawurzel reiben und mit heißer Milch verrühren. Als Alternative zur frischen Wurzel kann man auch hochwertiges, gemahlenes Kurkumapulver nutzen.

### **Brasilien**

In Brasilien setzt man auf einen Tee aus Eukalyptus, Limettensaft und Minze, der die Atemwege befreit: Einfach einige Eukalyptusblätter mit heißem Wasser aufgießen, mit etwas Limettensaft abschmecken und ein paar Blätter Minze hinzugeben.

### **Thailand**

Suppen sind immer eine gute Idee, wenn sich eine Erkältung ankündigt. In Thailand wirkt die Tom-Yam-Suppe wahre Wunder. Die säuerlich-scharfe Tom-Yam enthält unter anderem Chili, Pilze, Kräuter, Limonensaft und Zitronengras und kann mit Garnelen ergänzt werden. Die anästhesierende Wirkung der Chili nutzen auch pflanzliche Arzneimittel in unseren Breitengraden, um beispielsweise Halsschmerzen zu behandeln.



### **Portugal**

Jedes Kind in Portugal kennt „Mézinhas“. So nennt man den Mix aus Ei und Honig. Dafür werden zwei bis drei Teelöffel Honig mit ein bis zwei Eigelb verrührt und getrunken. Die spezielle Mischung hat eine schleimlösende und beruhigende Wirkung bei Husten und Atemwegserkrankungen.

### **Deutschland**

Kommen wir zum Schluss nach Deutschland. Hier wird als Patentrezept und Zaubertrank seit Generationen Hühnersuppe empfohlen. Sie enthält viel Zink, das die Erkältung verkürzt und ist reich an Cystein, was die Schleimhäute anschwellen lässt. Die Wärme wirkt zudem wohltuend und entspannt. Als Alternative für Vegetarier gilt heiße Milch mit Honig. Dieses Hausmittel ist zurecht ein Klassiker, gerade was einen geröteten Rachen oder Reizhusten betrifft. Honig beinhaltet viele entzündungshemmende Inhaltsstoffe; in heißer Milch gelöst kann er vor allem die Schleimhäute beruhigen. Aus dem „Schatzkästchen Hamburger Schauerleute“ soll zu guter Letzt die Hut-Kur stammen: Man lege einen Hut auf den Schrank und trinke so lange heißen Grog, bis man zwei Hüte sieht. Erkältet fühlt man sich danach angeblich nicht mehr ...

# Sind Sie ganz Ohr?

## Altersschwerhörigkeit erkennen und behandeln

*Der Begriff Altersschwerhörigkeit lässt vermuten, dass diese Beeinträchtigung eher Senioren betrifft. Doch das ist ein Irrtum. Bereits ab dem 40. Lebensjahr machen sich erste Höreinschränkungen bemerkbar. Warum Altersschwerhörigkeit ein weitverbreitetes Symptom ist, wie man sie erkennt und was man dagegen tun kann, wir haben uns umgehört.*

Für ein aktives Leben ist unser Hörsinn unglaublich wichtig: Sich mit Freunden, Nachbarn oder Kollegen unterhalten, Musik genießen oder die Geräusche der Natur wahrnehmen – all das sind Momente, die untrennbar mit gutem Hören verbunden sind und die Lebensqualität steigern. Der Hörsinn dient auch zur Orientierung und alarmiert bei Gefahren, z.B. wenn sich ein Krankenwagen mit Sirene nähert. Er gilt als der differenzierteste der menschlichen Sinne. Im gesunden Zustand ist das Ohr in der Lage, mehr als 400.000 verschiedene Töne zu unterscheiden. Was viele nicht wissen: Auch der Gleichgewichtssinn wird durch unsere Ohren gesteuert. Wer nicht richtig hört, kann Probleme mit dem Gleichgewicht haben.

Töne haben unterschiedliche Frequenzen und Lautstärken. Im Bereich 0 bis 20 dB liegen sehr leise Töne, wie etwa Flüstern oder Blätterrauschen. Die normale Gesprächslautstärke befindet sich bei etwa 40 bis 60 dB und ein Düsenjet jagt bei rund 120 dB

über unsere Köpfe hinweg. Danach beginnt die Schmerzgrenze und wir halten uns die Ohren zu.

### „Was hast du gesagt?“

In den wenigsten Fällen tritt eine Altersschwerhörigkeit (Presbyakusis) von jetzt auf gleich auf. Dass ein Mensch die „Welt nicht mehr versteht“, ist eher ein schleichender Prozess, der meist vom Betroffenen nicht wahrgenommen wird. Schwerhörigkeit macht sich vor allem bei älteren Menschen bemerkbar. Wenn der Körper mit den Jahren generell abbaut, nimmt auch die Anzahl der Sinneszellen ab. Ein allmählicher Hörverlust oder eine Altersschwerhörigkeit ist also ein Stück weit normal. Darüber hinaus spielen auch Faktoren wie Vorerkrankungen oder eine genetisch bedingte Veranlagung eine Rolle, aber auch ein Lebenswandel, der von häufigem Lärm, schädlichem Nikotin oder übermäßigem Alkoholkonsum geprägt war.

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Schwerhörigkeit ein weitverbreitetes Symptom. In den Industrienationen gehört sie zu den sechs häufigsten Erkrankungen, die die Lebensqualität der Betroffenen deutlich einschränkt. Daher ist eine frühzeitige Erkennung von zentraler Bedeutung, um eine effektive Therapie einleiten zu können.

### Wie nimmt man eine

### Altersschwerhörigkeit wahr?

Da ein Hörproblem unsichtbar ist, lässt es sich gut verbergen. Dabei sind die ersten Anzeichen offensichtlich: Betroffene reden sich ein, dass die Unterhaltungen ihrer Mitmenschen zu langweilig





sind, um genau hinzuhören. Die Wahrheit ist jedoch, dass es immer schwerer fällt, solchen Gesprächen zu folgen, weil die Haarsinneszellen nicht mehr in der Lage sind, bestimmte Frequenzen eindeutig wahrzunehmen. Es kommt zu dem Phänomen, dass Hochfrequenzlaute wie „s“, „t“ und „k“ nicht mehr gut gehört werden. Daher klingen Wörter „genuschelt“, weisen Lücken auf und es kommt zu Fehlhörigkeit.

Leben bestehen. Erfreulicherweise ist es jedoch möglich, auf technische Weise nachzuhelfen und durch moderne Hörgeräte den Hörsinn dauerhaft zu unterstützen.

Die gute Nachricht: Die Hörgeräte von heute sind keine hässlichen schweren Klötze mehr, die hinter den Ohren getragen werden müssen,

sondern echte Hightech-Wunder und so klein, dass sie von anderen Leuten häufig gar nicht bemerkt werden. Sie verfügen über eine starke Akku-Technik sowie eine hohe Konnektivität. Das heißt, solche Hörgeräte lassen sich mit dem Smartphone, einem Smart-TV und mit vielen anderen technischen Geräten verbinden und erleichtern so den Alltag. Wer ein Hörgerät benötigt, sollte sich auf jeden Fall ausführlich beraten lassen, da es das eine richtige Hörgerät nicht gibt.

Spätestens, wenn Sie eine oder mehrere der im grünen Kasten genannten Einschränkungen bei sich oder einem Angehörigen feststellen, ist es sinnvoll, einen

Hörtest bei einem Hörakustiker oder HNO-Arzt durchführen zu lassen. Das kann der erste Schritt zu einem verbesserten Hörvermögen und der Teilnahme an einem uneingeschränkten Leben sein.

Eine Altersschwerhörigkeit kann sehr unterschiedliche Symptome aufweisen. Der Betroffene:

- » fühlt sich in einer lauten Umgebung nicht wohl, wirkt nervös oder gereizt.
- » hat Probleme, sich mit mehr als zwei Personen zu unterhalten.
- » hat das Gefühl, alle um ihn herum sprechen undeutlich.
- » antwortet scheinbar unlogisch, weil er falsch verstanden hat.
- » schaut konzentriert auf Gesicht und Lippen.
- » hört relativ laut Radio oder TV.
- » überhört die Türklingel, das Telefon oder andere akustische Signale.
- » ist schneller müde oder erschöpft, da er für die erhöhte Konzentration bei Gesprächen mehr Kraft benötigt.
- » zieht sich immer mehr vom sozialen Leben zurück.

Erschreckend ist die Tatsache, dass Schwerhörigkeit oft nicht erkannt wird. Die betroffene Person wird als bockig oder stur hingestellt und schlimmstenfalls als demenzkrank abgestempelt.

### *Was tun, wenn man nur noch Bahnhof versteht?*

Presbyakusis kann weder mit Medikamenten noch operativ geheilt werden. Ist das Gehör einmal geschädigt, bleibt dieses Defizit für das restliche

## Starke Kerne voller Energie

*Nüsse sind Superfood und daher kerngesund. Sie enthalten reichlich ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe und Vitamine. Ob naturbelassen, geröstet oder als Öl, wer sich gesundheitsbewusst ernähren möchte, sollte die knackigen Sattmacher auf seinen täglichen Speiseplan setzen.*



Bereits in der Steinzeit waren Nüsse und Samen ein elementarer Bestandteil der Ernährung. Sie boten den Jägern und Sammlern eine gute Energiequelle und versorgten sie mit wichtigen Nährstoffen. Durch die hohe Kaloriendichte und ihre Widerstandsfähigkeit eigneten sie sich hervorragend als Nahrungsquelle. Sie blieben lange haltbar und waren einfach zu transportieren.

Auch heute sind Nüsse äußerst beliebt – sei es als Snack, Backzutat oder Alternative zu tierischen Lebensmitteln. Der durchschnittliche Pro-Kopf-Verbrauch wird in diesem Jahr bei ca. 2,40 kg liegen (Statista, 2023). Auf dem Spitzenplatz liegen Erdnüsse, danach kommen Mandeln und Haselnüsse, mit etwas Abstand folgen Walnüsse und Cashewkerne. Botaniker bezeichnen Nüsse als Schließfrüchte. Sie werden komplett von einer Wand umhüllt und bestehen aus drei miteinander verholzten Schichten. Im Inneren liegen die oft essbaren Samenkerne.

Der hohe Nährstoffgehalt macht Nüsse zu echten Kraftspendern, die reichlich ungesättigte Fette, Eiweiß, Kohlenhydrate und Ballaststoffe enthalten. Zudem punkten sie mit verschiedenen Vitaminen, Mineral- und sekundären Pflanzenstoffen. Der regelmäßige Verzehr von Nüssen kann sich vielfach positiv auswirken: Sie können den Cholesterinspiegel senken, schützen Herz und Blutgefäße, reduzieren das Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken und wirken entzündungshemmend. Darüber hinaus sagt man ihnen nach, die Konzentration und Gedächtnisleistung zu steigern. So sind die Kerne auch fester

Bestandteil des klassischen Studentenfutters, das schon seit Jahrzehnten fleißige Studenten mit „Hirnnahrung“ versorgt.

Doch Nüsse zeichnen sich nicht nur durch viele gesunde Inhaltsstoffe aus, ihr hoher Fettanteil sorgt auch für beachtliche Kalorienwerte. Je nach Sorte beträgt der Fettgehalt zwischen 45 und 70 Prozent. Bei 100 Gramm Nüssen kommen da schon mal 700 kcal zusammen, was dem Energiegehalt einer vollwertigen Hauptmahlzeit entspricht.

Daher empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung als Richtwert, maximal eine Handvoll Nüsse pro Tag zu essen. Das entspricht etwa 25 Gramm. Allerdings sollte man auf gesalzene oder gezuckerte Varianten verzichten und Nüsse als Alternative zu Knabberereien oder Ersatz für tierisches Eiweiß sehen, denn sonst ist der gesundheitliche Aspekt gleich wieder dahin. Welche Nussarten die gesündesten sind und wodurch sie sich auszeichnen, hier einige knackige Klassiker im Überblick.

### *Vorsicht bei Allergien!*

Nicht alle VerbraucherInnen können Nüsse gesund und unbeschwert genießen. Der Grund: Bereits kleinste Mengen lösen schwere allergische Reaktionen aus.

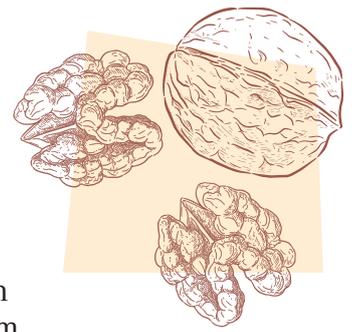
Die einzige Lösung ist dann, auf den Verzehr zu verzichten.



## Walnüsse

Die Früchte des Walnussbaumes gehören in Deutschland zu den bekanntesten Nussorten. Kein Wunder, dass die Walnuss als Königin der Nüsse bezeichnet wird. Geschmacklich besitzt sie ein feines, leicht bitteres Aroma und enthält zahlreiche Mineralstoffe (z.B. Kalium oder Magnesium) und Spurenelemente (z.B. Eisen, Selen oder Zink).

Die Form des Nusskerns erinnert an das menschliche Gehirn. Und tatsächlich enthält die Walnuss viele Omega-3-Fettsäuren, die die Zellmembranen elastisch machen und die Signalübertragung beim Denken beschleunigen. Das Beste zum Schluss: Die Walnuss kann man einfach im eigenen Garten anbauen.



## Haselnüsse

Eine weitere heimische Nussart ist die Haselnuss. Ihr hoher Gehalt an B-Vitaminen und dem Zellschutz-Vitamin E macht die Haselnuss zu einem wahren Beauty-Booster. Wer also regelmäßig Haselnüsse isst, kann bald im Spiegel das Ergebnis sehen: ein schöneres, ebenmäßigeres Hautbild. Doch nicht nur die äußeren Werte zählen. Verantwortlich für die verbesserte Funktion von Nerven und Gedächtnis sind wohl die in der Haselnuss enthaltenen Substanzen Lecithin und Cholin.



## Macadamianüsse

Da die Produktion recht aufwändig ist, gelten Macadamias als die teuersten unter den Nüssen. Dafür sind sie auch äußerst delikat. Die zart-buttrig schmeckenden Nüsse besitzen mit 73 Prozent den höchsten Fettgehalt. Doch in Maßen genossen, macht Fett nicht fett, sondern gesund. Die ungesättigten Fettsäuren wirken sich günstig auf das Herz-Kreislauf-System aus. Zehn Macadamianüsse pro Tag können dazu beitragen, den Cholesterinspiegel zu senken.



## Erdnüsse

Eigentlich sind Erdnüsse keine Nüsse, sondern Hülsenfrüchte, die zur selben Unterfamilie gehören wie Bohnen oder Erbsen. Sie beinhalten wenig Omega-3-Fettsäuren, sind dafür aber reich an Proteinen und Magnesium. Wer sich vegetarisch oder vegan ernährt, für den sind Erdnüsse eine gute Alternative zu tierischem Protein. Am besten essen Sie die kleinen Kerne in roher Form – also ungesalzen und ungesüßt.



## Cashewkerne

Cashews sind ebenfalls Steinfrüchte, von den Nährwerten her aber ebenbürtig mit Nüssen. Sie weisen einen hohen Anteil an Tryptophan auf, was eine wichtige Rolle bei der Bildung des Glückshormons Serotonin spielt. Im Gegensatz zu vielen anderen kernigen Genossen haben Cashews einen geringen Fettgehalt und sind dadurch kalorienärmer als andere Kerne.



## Nüsse und Weihnachten – ein starkes Duo

Genau wie Süßigkeiten und Gebäck gehören Nüsse traditionell zur Advents- und Weihnachtszeit dazu. Insbesondere Hasel-, Wal- oder Erdnüsse werden hauptsächlich in der Weihnachtszeit verspeist. Also lassen Sie es in den kommenden Wochen richtig knacken und gönnen Sie sich diese perfekte Kern-Energie!





# Kernige Rezepte

zur Herbst-  
und Winterzeit

*Nüsse sind die perfekte Ergänzung für den Speiseplan. Sie besitzen wertvolle Inhaltsstoffe, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken können. Von herzhafte lecker bis zu verführerisch süß: Wir haben einige Rezepte für Sie probiert, die Sie einfach auf den Tisch zaubern können. Freuen Sie sich auf dreifachen HochgeNUSS!*

## *Bratäpfel mit Nüssen und Honig*

### **Zutaten für 4 Portionen:**

4 Stück große Äpfel  
(Boskoop oder Elstar)  
5 EL Honig  
2 Prisen gemahlenes Zimtpulver  
5 EL gehackte Walnusskerne  
5 EL gehackte Haselnüsse  
3 EL Rosinen  
125 ml Wasser  
4 EL Butter

Waschen Sie die Äpfel und entfernen Sie das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher. Vermischen Sie den Honig mit den Walnusskernen, Haselnüssen und dem Zimt.

Gießen Sie das Wasser in eine Auflaufform, legen Sie die Äpfel dazu. Verteilen Sie rundherum die Rosinen und die Butter.

Füllen Sie jetzt die Äpfel mit der Nuss-/Honig-Mischung. Geben Sie einen Deckel auf die Auflaufform und schieben Sie sie für 20 Minuten in den auf 180 °C vorgeheizten Backofen, bis die Apfelschale Risse bekommt.



## Hähnchen mit Cashewkernen

### Zutaten für 4 Portionen:

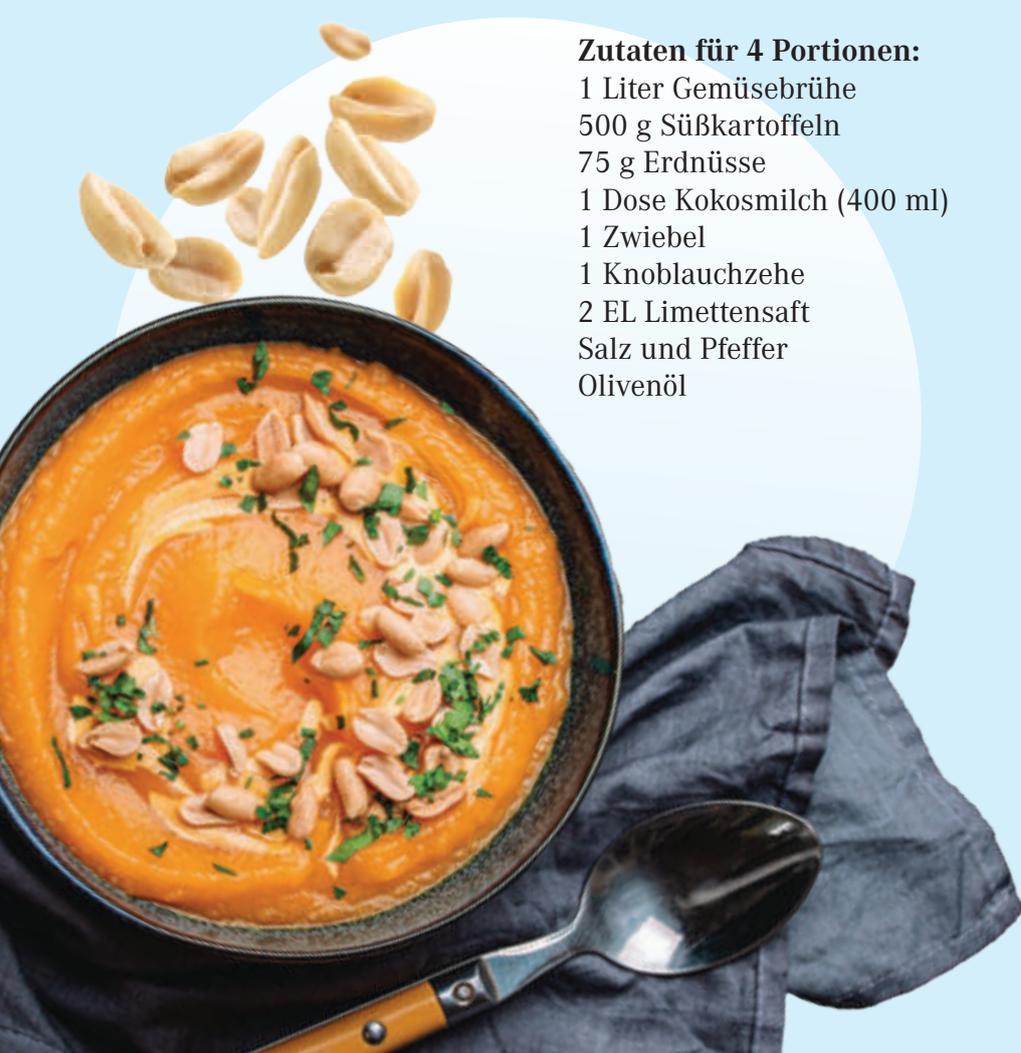
400 g Hähnchenbrust  
250 g Reis nach Wahl  
100 g Cashewkerne  
80 g Mehl  
4 Frühlingszwiebeln  
2 kleine Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 große rote Chilischoten  
4 TL Fischsoße  
2 EL Sojasoße  
2 EL Austernsoße  
4 TL brauner Zucker  
2 TL Tamarindenpaste  
Salz / Öl

Schälen und würfeln Sie die Zwiebeln. Dann schälen und hacken Sie den Knoblauch sehr fein. Säubern Sie die Chilischoten und schneiden Sie sie in Ringe. Jetzt die Frühlingszwiebeln waschen, trockenschütteln und auch ringförmig schneiden.

Tupfen Sie die Hähnchenbrust trocken, schneiden Sie diese in mundgerechte Stücke und wenden Sie sie in Mehl. In heißem Öl die Hähnchenstücke in einer Pfanne knusprig braten.

Schütten Sie das Öl bis auf ca. 2 EL vorsichtig ab und fügen Sie Knoblauch, Zwiebel, Chili und Cashews hinzu.

Würzen Sie die Hähnchenpfanne mit Fisch-, Soja- und Austernsauce, fügen Sie Tamarindenpaste sowie Zucker hinzu und karamellisieren das Ganze unter Rühren (ca. 2 Minuten). Geben Sie Frühlingszwiebeln hinzu und servieren Sie das Cashew-Hähnchen mit Reis.



## Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe

### Zutaten für 4 Portionen:

1 Liter Gemüsebrühe  
500 g Süßkartoffeln  
75 g Erdnüsse  
1 Dose Kokosmilch (400 ml)  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Limettensaft  
Salz und Pfeffer  
Olivenöl

Schälen und würfeln Sie die Zwiebel bzw. den Knoblauch. Geben Sie ein wenig Olivenöl in einen großen Topf und dünsten Sie Zwiebel bzw. Knoblauch.

Schälen und würfeln Sie die Süßkartoffeln, geben Sie die Stücke in den Topf und gießen Sie die Gemüsebrühe dazu. Bringen Sie das Ganze einmal zum Kochen, danach 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind.

Pürieren Sie die weichgekochten Süßkartoffeln. Öffnen/schälen Sie die Erdnüsse. Rühren Sie Kokosmilch in die Suppe und mixen Sie 60 g der Erdnüsse unter. Schmecken Sie die Suppe mit Limettensaft, Salz und Pfeffer ab und streuen Sie vor dem Servieren die restlichen Erdnüsse als Topping darüber.

winterlicher  
**LeseSpaß**



**Lena Hofmeister**  
**Die Goldschmiede im Sternenweg**  
ISBN 978-3-3650-0393-0  
**HarperCollins Verlag**  
**12,- Euro**

### *Die Goldschmiede im Sternenweg*

Im Sternenweg entdeckt Paula die alte Schmiede und ist sofort verzaubert. Doch die Nachbarschaft fordert Paulas Nervenkostüm heraus. Die Kinder von nebenan stellen ihr gefüllte Wassereimer vor die Tür, der ehemalige Bergarbeiter hört nicht auf zu plaudern, und die Lebkuchenbäckerin will ihr immer mehr Gebäck in die Tasche stapeln. Es scheint, dass Paula zur rechten Zeit am falschen Ort ist. Aber als das ganze Dorf einschneit und ihr altes Funkgerät die einzige Verbindung zur Außenwelt ist, merkt sie, dass sie gern gebraucht wird und hinter der manchmal gewöhnungsbedürftigen Fassade der Nachbarn sehr liebenswerte Seelen wohnen.



**Anna Husen**  
**Der Duft von Marzipan**  
ISBN 978-3-4265-2922-5  
**Droemer Knauer Verlag**  
**12,99 Euro**

### *Der Duft von Marzipan*

Für Luisa Linde und Henry Hawkins ist es Liebe auf den ersten Blick, als sie einander 1957 am Holstentor in Lübeck begegnen. Doch Luisas Vater, der Direktor des Holstentormuseums, verbietet ihr umgehend den Kontakt zu Henry. Und auch Henrys Vater, der in der Hansestadt eine bekannte Marzipan-Manufaktur besitzt, ist entschieden gegen die Verbindung.

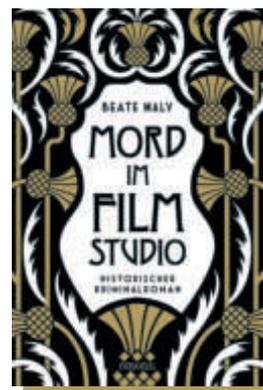
Weil ihre Eltern ihnen keinerlei Gründe für ihre Ablehnung nennen wollen, beginnen Luisa und Henry, sich heimlich zu treffen und Nachforschungen anzustellen. Dabei kommen sie nicht nur einer alten Familienfehde auf die Spur, sondern auch einer Rivalität zwischen ihren Vätern, die ihre Liebe von Grund auf infrage stellt ...



**Dr. med. Carola Holzner**  
**Bleibt das Herz stehen, wenn man niest?**  
ISBN 978-3-5967-0977-9  
**S. Fischer Verlag**  
**18,- Euro**

## *Mord im Filmstudio*

Wien 1925: Im Schönbrunner Schlosstheater wird »Der Rosenkavalier« gedreht. Die Filmmusik stammt von Richard Strauss, das Libretto von Hugo von Hofmannsthal. Für die aufwendige Produktion werden Tausende Statisten benötigt; auch Ernestine und Anton sind mit von der Partie. Als am zweiten Drehtag die Hauptdarstellerin mit einem Seidenschal erdrosselt in ihrer Garderobe aufgefunden wird, machen sich die beiden auf Spurensuche – und kommen dem Täter dabei näher, als ihnen lieb ist.



**Beate Maly**  
**Mord im Filmstudio**  
ISBN 978-3-7408-1736-7  
**emons Verlag**  
**13,- Euro**

## *Das interaktive Kalenderbuch*

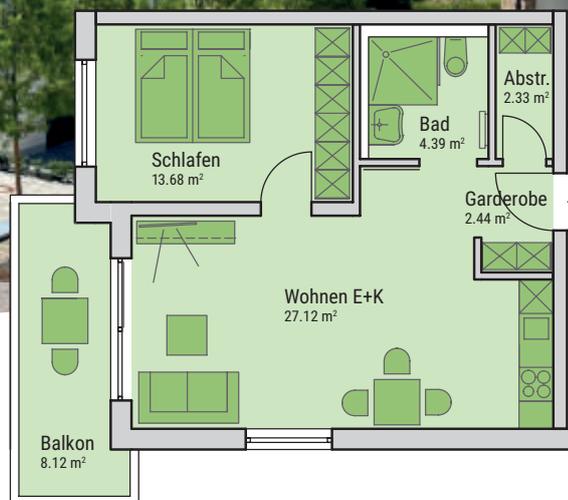
52 Wochen Spaß und Aktivitäten für junggebliebene Seniorinnen und Senioren – das bietet dieses Kalenderbuch. Die perfekte Lektüre für alle, die gerne aktiv und unternehmungslustig sind. Der Kalender begleitet seine Leserin bzw. Leser mit immer neuen Aktivitäten, die es zu erleben oder zu „erledigen“ gilt. Auf sympathische Art und Weise kommt so jede Menge Abwechslung und Spaß in den Alltag. Mit der Lektüre des Kalenders kann zu jeder Zeit im Jahr begonnen werden, da es sich um einen jahresunabhängigen Kalender handelt.

**Svenja Bütefür**  
**Das interaktive Kalenderbuch: 52 Wochen Spaß und Aktivitäten für junggebliebene Seniorinnen und Senioren**  
ISBN 978-3-0007-2381-0  
**zu beziehen über:**  
**[www.senioren-aktivitaeten-kalender.de](http://www.senioren-aktivitaeten-kalender.de)**  
**24,95 Euro**



# Service-Wohnen –

# Komfort-Paket



## Wohnung

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

## 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 Gemein- schaftseinrichtungen

- 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 m<sup>2</sup>  
inkl. 8 m<sup>2</sup>-Balkon  
ab EUR 2.800,-



## Auflösung Heft 02/2023

Die Gewinner des Bilderrätsels  
aus Heft 02/2023 sind:

1. Preis: P. & M. Bärens aus Essen
2. Preis: E. Schuppert aus Lennestadt
3. Preis: Richter aus Bad Berleburg

Einsendeschluss ist der  
**31.12.2023**  
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.

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

# 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 gruppenspezifischer 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

**Ich will  
Jubelstürme  
gewinnen!**

**Gewinnsparen**

**Jetzt hier  
mitmachen!**

**Monatliche Gewinne 2024**

**1 x 100.000 Euro in bar**

**8 x Opel Mokka Electric**

**8 x Extra-Geld für Extra-Jubel - 10.000 Euro in bar**



**Volksbank  
Sauerland eG** 

Die Teilnahme ist ab 18 Jahren möglich. Die Gewinnwahrscheinlichkeit auf den Höchstgewinn von 100.000 Euro beträgt ca. 1:11 Mio. (abhängig von der Anzahl der teilnehmenden Lose). Die Wahrscheinlichkeit auf den Mindestgewinn von 3 Euro beträgt 1:10. Das Verlustrisiko beträgt maximal 20 % je Los (= 1 Euro).

Weitere Informationen bei Ihrer Volksbank Sauerland eG oder unter [www.gsv.de](http://www.gsv.de)