

Ausgabe 02/2022

WOHNGUT

Kurier

Fit & Gesund
Tiere helfen
heilen

**Essen mit
Genuss**
Spezialitäten
aus Italien

Aktuelles
Neu verlieben:
Partnersuche
ab 60



WOHNGUT

S a a l h a u s e n

Liebe *Leserinnen* und *Leser,*



Ich bin hoch erfreut, Ihnen die zweite Ausgabe des WohnGut Kuriers im Jahr 2022 vorstellen zu dürfen. Es wird ruhig in der Gartenanlage des WohnGuts, weil die Arbeiten abgeschlossen sind. Das Gras wächst in einem saftigen Grün. Die Bäume, Sträucher, Hecken und Stauden sind ebenfalls gut angegangen und verwandeln das großzügige Grundstück in eine Parkanlage, die zum Verweilen oder Spazieren einlädt.

Das Wetter ist herrlich, die Sonne scheint und die Bewohner suchen sich schattige Plätzchen auf ihren Balkonen oder auch auf der Terrasse unseres Cafés, das jeden Nachmittag Kaffee und Kuchen bereithält. Diverse Eisspezialitäten bieten ebenfalls Abkühlung. Unsere Damen im Service überlegen sich immer wieder neue Überraschungen für unsere Bewohner und auch Gäste: ein Waffel- oder Windbeuteltag, eine Erdbeerbowle oder zum 1. Mai eine Maibowle.

Andreas Arenz verzaubert unsere Bewohner und Gäste regelmäßig mit Caféhaus-Musik. Ein kleines Sommerfest im Innenhof mit Grillbuffet und musikalischer Untermalung durch den Musikverein Cäcilia Saalhausen begeistert alle gleichermaßen.

Am 1. Mai haben unsere Bewohner einen eigenen Maibaum geschmückt. Es wurde ausgelassen gefeiert und die Kontakte wurden weiter vertieft.

Im Juni hat das jährliche Oldtimertreffen der Oldtimerfreunde Saalhausen nach zwei Jahren Pause wieder stattgefunden. Es waren 510 Autos, Motorräder, Traktoren und Lastwagen vor Ort. Ein großes Spektakel, das in guter Nachbarschaft hervorragend geklappt hat und zu Begeisterung auch bei der Einwohnerschaft geführt hat.

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen unsere beiden Auszubildenden zur Pflegefachkraft vor. Die beiden jungen Damen sind Mitarbeiterinnen der ersten Stunde, und wir sind sehr froh und stolz, dass wir direkt ab Tag 1 so motivierte und herzliche Damen ausbilden dürfen. Im WohnGut ist es uns wichtig, eine gute Ausbildung anbieten zu können, weil wir selbstverantwortlich die Profis der Zukunft ausbilden möchten und müssen. Ebenso erfüllt es uns mit Freude, dass wir zwei der drei Ausbildungsplätze für das Jahr 2022 bereits besetzen konnten und freuen uns auf weitere Bewerbungen für diesen sehr vielseitigen, freudebringenden, wichtigen und zukunftssicheren Beruf.

Ich wünsche Ihnen nun viel Freude beim Lesen.

Herzlichst

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'JB' with a stylized flourish.

Jan Bialuschewski

Unsere *Themen für Sie*

4 *Aus dem Wohngut*

14 *Fit & Gesund*

20 *Essen mit Genuss*

22 *Mode & Beauty*

24 *Literatur*

26 *Aktuelles*

28 *Rätselfhaft*

32 *Partner*

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 / 48 79 21 00 · F 0201 / 48 79 21 09
info@syscom360.de · www.syscom360.de

Konzeption: Bernd Schürenberg
Creative Director: Bettina Boujemil
Redaktion: Jan Bialuschewski, Frank Blau,
Bettina Boujemil
Lektorat: Frank Blau
Anzeigenleitung: Bernd Schürenberg
(b.schuereberg@crew4.de)

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

Feste soll man feiern, wie sie fallen

So halten wir das auch im WohnGut. Seit unserer letzten Ausgabe gab es zahlreiche Gründe zu feiern:

- Ostern – mit vielen kleinen Überraschungen für unsere Bewohner
- Bewohner-Geburtstage, die wir ausrichten durften
- 1. Mai mit dem Schmücken eines festlichen Maibaums
- Fronleichnams-Prozession
- Oldtimertreffen
- Sommerfest im Innenhof

Zu allen Veranstaltungen hatten wir rege Beteiligung unserer Bewohner. Es gab also wieder reichlich Gelegenheiten, weitere Kontakte zu knüpfen und Bekanntschaften zu vertiefen.





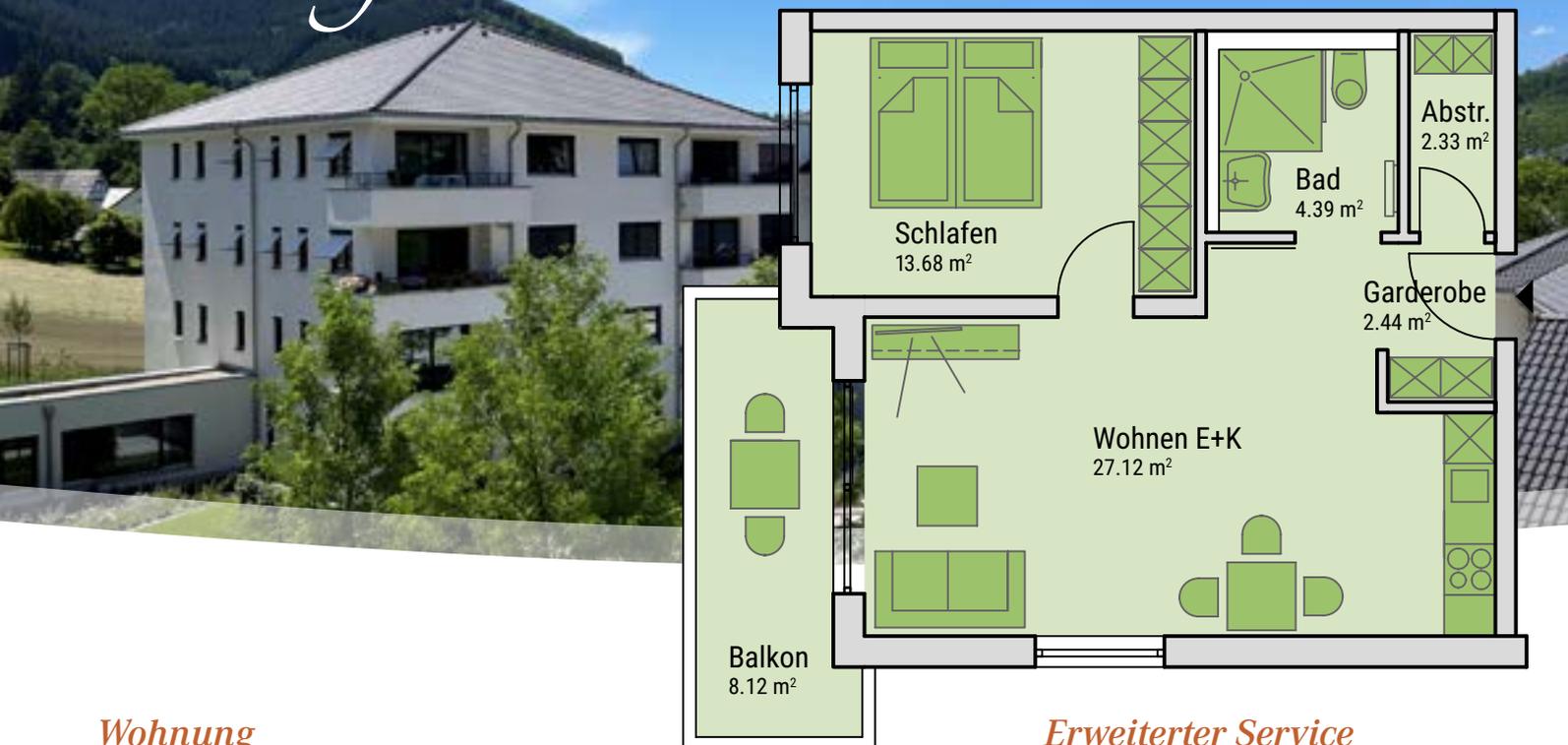
Aus dem WohnGut



Nach dem Oldtimertreffen wurde geplant, vorbereitet und dann war der große Tag da: Sommerfest im WohnGut Saalhausen. Bei schönstem Wetter zauberten unsere Köche kulinarische Köstlichkeiten für unsere Bewohner und auch weitere Gäste. Der Musikverein Cäcilia aus Saalhausen spielte fast 3 Stunden für uns. Neben der klassischen Blasmusik war auch ein Dudelsackspieler im Repertoire des Musikvereins. Am Ende des Tages waren sich alle einig: Es war ein grandioses Sommerfest mit leckerem Essen, fantastischer Musik, guter Stimmung, tiefgehenden Gesprächen und vielen neuen Bekanntschaften.



Service-Wohnen – *Komfort-Paket*



Wohnung

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

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- u. Flurbeleuchtung
- Gartenpflege u. Winterdienst
- Instandhaltung u. Reinigung der Gemeinschaftsflächen

Nutzung der Gemeinschaftseinrichtungen

- Gartenanlage
- Sportsaal
- Salon

Mittagessen

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

Erweiterter Service

- Kostenfreie Nutzung des Shuttle Bus im Stadtgebiet
- Hilfs- u. Handwerkerdienste

Persönlicher Service

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

Preisbeispiele für das Service-Wohnen:

*2 Zimmer z.B. 55 m²
inkl. 9 m² Balkon
ab 2.235 Euro*



WohnGut Osterseifen

Selbstbestimmtes Wohnen in einem behaglichen Umfeld. Ein Ort, an dem man gut leben kann – das ist Teil der Philosophie unserer WohnGut-Standorte. Mit dem WohnGut Osterseifen wurde der erste von mittlerweile drei Standorten geschaffen.

Am Rand der behaglichen Stadt Olpe befindet sich, auf dem Areal des ehemaligen Pallotti-Klosters eingebettet in eine wunderschöne Parkanlage, unser vielfältiges Wohnangebot. Hier erleben Sie ein großzügiges, anspruchsvolles Raumangebot in allen Wohnformen – kombiniert mit einem exzellenten Service entsprechend Ihrer Vorstellung.

Genießen Sie die Wohnatmosphäre und verbringen Sie nette Stunden in Gesellschaft, ob bei einem Spaziergang in unserem Park, in der Sonne auf unserem Marktplatz oder bei einem netten Plausch in unserer Remise, ganz wie Sie es sich wünschen.

Wir wollen, dass es Ihnen gutgeht und bieten Ihnen neben einem kulinarischen Genuss in unserem Restaurant ansprechende Wellness- und Kosmetikangebote sowie ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm.

Gerne begrüßen wir Sie persönlich!







Wir vier sind die Zocker der ersten Stunde, haben uns gefunden zur Rommé-Runde.

Wir treffen uns jeden Mittwoch mit großer Freude, hier im WohnGut, das ist eine schöne Zeit. Direktor Bialuschewski kommt manchmal zu uns rein und gibt einen aus, Kaffee, Bier oder Wein. Wir finden das super und freuen uns sehr, denn er ist sehr nett und immer fair. Elvira ist mit über 90 die älteste in unserem Bunde und unser Vorbild, man glaubt es kaum, die Cleverste bei uns im Raum. Die zweite Superfrau ist Edeltraud, mit über 80 die schnellste von uns vieren. Sie rennt nicht nur wie ein Wiesel, sondern ist beim Karten spielen voll dabei, manchmal zum Ärger der anderen drei.

Der Star in unsere Runde ist natürlich Marie-Luise, auch über 80, immer schick und lustig, sie ist die Schreiberin und manchmal auch wurstig. Das heißt, sie redet zu viel und vergisst darüber das Spiel. Die über 70jährige in dieser Runde ist Monika, wie die anderen sagen, eine schlimme Polizistin, kaum zu ertragen. Aber ich glaube sicher und mittlerweile ist es gewiss, dass alle erkannt, sie meint es nicht so: „Gott sei Dank.“ Nach fast 3 Stunden spielen gehen wir froh zu einer Mitspielerin in die Wohnung und das nicht nur so. Wir trinken ein Schnäpschen, das ist schon Routine, dann haben wir wieder Power wie eine Maschine und gehen fröhlich in unser Zuhause und schlafen uns für die nächste Runde aus.

— Anzeige —

**>25 Jahre
seit 1985**

GELBER BLITZ

Umzugs- und Containerservice



**Von Do-It-Yourself bis
zum 5-Sterne-Umzug!**

Lassen Sie sich unverbindlich
beraten oder besuchen Sie uns
im Internet!

Gebührenfreie Service-Nr. **0800 / 435 23 72**

DMS

UMZUG & LOGISTIK

Die Profis für:
**-Sauerland
-Siegerland**

In der Trift 43
57462 Olpe

gelber-blitz.de



Wöchentlich wiederkehrendes Programm



Montags	jeden ersten Montag des Monats „Caféhaus-Musik“
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 —————

WOHLFÜHLSTZIDEEN von Kattenborn!



2,5-Sitzer-Sofa
949,-

Garnitur TL 1572
Bezugsstoff "Trend stone"

3-Sitzer-Sofa
999,-



Relaxfunktion
gegen Mehrpreis



Trapezelement auch mit
USB-Ladestation und
Leselampe gegen Mehrpreis



Trapezelement mit
integriertem Tisch
gegen Mehrpreis

MÖBEL seit 1860
KATTENBORN
Lennestadt-Langenei

Möbel Kattenborn e.K. • Fredeburger Straße 59-63
57368 Lennestadt-Langenei • Tel: 02723/8503
Mo-Fr 9.30-12.30 u. 14.30-18.30 Uhr • Sa 9.30-13.00 Uhr

Willkommen im Team

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

Ausbildung zum Pflegefachmann/zur Pflegefachfrau (m/w/d)

Das solltest Du für eine Ausbildung bei uns mitbringen

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

Das bietet Dir eine Ausbildung bei uns

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

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



Alina Baumann

Auszubildende zur Pflegefachkraft

Was sind Deine Hobbys?

Ich spiele seit 12 Jahren leidenschaftlich gerne Fußball.

Welches war das schönste Kompliment eines Patienten?

Eine ältere Dame sagte zu mir: „Ich finde es richtig toll, dass junge Hüpfen wie Sie sich für so einen Beruf interessieren.“ Das war richtig großartig und aufmunternd. Es hat mir einmal mehr gezeigt, dass es der richtige Beruf für mich ist.

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

Zum einen bin ich dankbar für meine Familie, aber auch für die Gesundheit und dass es mir so am Leben an nichts fehlt. Es ist ein großes Privileg, gesund zu sein.

Was macht beim Job am meisten Spaß?

Es ist schön zu sehen, dass die Bewohner für viele Tätigkeiten dankbar sind und dass jede Tätigkeit mit einem Lächeln belohnt wird. Generell macht die Arbeit am und mit den Menschen großen Spaß.

Hast Du einen Tipp für andere junge Menschen, die sich für einen Beruf in der Pflege interessieren?

Viele Jüngere denken, Pflege sei nur eine Art „Waschdienst“. Es ist aber so viel mehr: Man arbeitet mit Menschen. Das ist das Schönste, was man machen kann. Es gibt viel zu lernen, sei es über Medikamente oder Krankheiten. Gleichzeitig lacht man jeden Tag und wächst über sich selbst hinaus.



Julia Barchet

Auszubildende zur Pflegefachkraft

Wie ist Dein beruflicher Werdegang bis jetzt verlaufen?

In den paar Monaten konnte ich bereits vieles lernen – vor allem, was den Umgang und die Kommunikation mit Menschen angeht. Von Anfang an habe ich mich wohlfühlt. Mittlerweile finde ich mich auch in schwierigen Situationen gut zurecht.

Was macht Dir an Deinem Job am meisten Spaß?

Zu sehen, wie glücklich man Menschen machen kann, indem man ihnen hilft und für sie da ist. Die Unterstützung der Kollegen stärkt das eigene Selbstbewusstsein. Sowohl theoretisch als auch praktisch macht es Riesenspaß, den Beruf der Pflegerin auszuüben. Man wird auch für die kleinen Dinge geschätzt.

Gib's Tipps für andere junge Menschen, die sich für den Beruf interessieren?

Man sollte immer stark bleiben und an sich selbst glauben. In erster Linie sollte man darauf achten, dass es einem selbst gut geht, weil man nur dann anderen helfen kann. Wichtig ist es, sich Zeit zu nehmen für die Menschen und auch in Notfallsituationen Ruhe zu bewahren.

Was sind Deine Hobbys?

Klarinette spielen im Musikverein und Gardetänzen.

Welchen Film sollte man auf jeden Fall gesehen haben?

Honig im Kopf ist ein sehr bewegender Film über einen Großvater mit Demenz und seine Enkelin, die stets für ihn da ist.

Tiere



helfen heilen

Immer mehr Pflege- und Senioreneinrichtungen setzen Tiere als Therapiehelfer ein. Die „Therapeuten mit Fell und Federn“ wirken ganzheitlich – also auf körperlicher, geistiger, seelischer und sozialer Ebene. Gerade bei Senioren, die durch Einsamkeit und Krankheit belastet sein können, sind erstaunliche Erfolge zu verzeichnen.

Tierische Wegbegleiter

Immer mehr Senioreneinrichtungen machen sich tiergestützte Therapien zunutze. Ein gelungenes Beispiel dafür ist der Schürmannhof in Essen: Als im Jahr 2004 der Bauernhof zum Verkauf stand, bewarb sich Dieter Ochel, dessen Herz schon immer für die tierischen Weggefährten schlug, mit seiner Idee, eine neuartige Wohnform für Senioren einzurichten. Die Tierhaltung ermöglicht den Bewohnern, ihren Lebensabend mit ausgiebigem Kontakt zu Natur und Tier zu verbringen. Es gibt immer etwas zu tun und verschiedene Feste laden zum Kennenlernen ein, bei denen vor allem Alpakas im Mittelpunkt des Interesses stehen.

Natürlich geht es auch eine Spur kleiner. In den meisten Einrichtungen sind eher Katzen, Fische, Vögel, Kaninchen oder Meerschweinchen zu Gast. Am häufigsten werden jedoch Hunde eingesetzt. Der Hund als „bester Freund des Menschen“ kann sich sehr schnell auf Neues einstellen und verharrt nicht in emotionalen Tiefen. Er spürt besser als jeder Mensch Energien und reagiert abwehrend auf Aggressivität. Zurückgezogen lebende Personen öffnen sich und lachen oder sprechen sogar wieder, was sie an „normalen“, also tierfreien, Tagen nicht tun.

Positive Aspekte der Tiertherapie

Der Kontakt mit Tieren weckt bei vielen Senioren unbeschwerte Kindheitserinnerungen und erzeugt positive Assoziationen. Die lebensbejahende Wirkung einer tiergestützten Therapie, die viele Therapeuten in ihrem Arbeitsalltag beobachten,

konnte mittlerweile sogar durch Studien wissenschaftlich belegt werden.

Eine erfolgreiche Therapie kann der Wiederherstellung körperlicher und psychischer Funktionen dienen, Stress reduzieren, die Gedächtnisleistung verbessern und neue Antriebskraft erzeugen. Darüber hinaus kann sie dabei helfen, den Blutdruck zu senken, eine Depression zu lindern oder ihr vorzubeugen. Zusätzlich fördert der Umgang mit Tieren die kognitiven Fähigkeiten und kann die körperliche Aktivität, beispielsweise nach einem Schlaganfall oder einem Herzinfarkt, verbessern.

Tiere haben großes emotionales Potenzial: Sie strahlen Wärme, Sicherheit und Geborgenheit aus. In einer Gemeinschaft wird das Gefühl der Zusammengehörigkeit gestärkt und die Kommunikation verbessert. Tiergestützte Therapien können einzeln oder in einer Gruppe stattfinden. Das Wesentliche an der Methode ist, dass der Therapeut es dem Betroffenen ermöglicht, mithilfe des Tieres zu kommunizieren und sich konzentriert mit dem Tier zu beschäftigen.

Therapie mit Hunden bei Demenz

Besonders bei Demenzpatienten erweisen sich Tiere als echte „Türöffner“. Dass sich Menschen, die an Alzheimer leiden, oft in ihre eigene Welt zurückziehen, liegt vor allem daran, dass ihre Erinnerung immer größere Lücken aufweist und sie sich jeden Tag neu orientieren müssen.

Tiere können helfen, dass sich Betroffene wieder aus ihrem Schneckenhaus herauswagen. Auch



hier sind besonders Hunde gefragt. Die sensiblen Vierbeiner reagieren auf kleinste Gesten oder sogar auf Augenkontakt. Sie bewerten oder kritisieren weder geistige noch körperliche Einschränkungen, sondern nehmen Stimmungen im Augenblick wahr.

Therapeuten berichten, dass die bloße Anwesenheit eines Hundes dazu beiträgt, dass nervöse Patienten ihre Unruhe ablegen und sich offener gegenüber ihrem Umfeld zeigen.

So können Tiere helfen:

Loyalität: Tiere sind treu und bleiben stets an der Seite ihres Menschen. Dadurch sinkt das Risiko des Gefühls der Vereinsamung.

Lebensfreude: Tiere besitzen einen hohen Aufforderungscharakter. Sie verkörpern Spaß und Lebensfreude, motivieren zum Spielen und lenken vom eintönigen Alltag ab.

Kontakt: Tiere verstärken das Gegenwartsbewusstsein. Durch den Körperkontakt wird eine Beziehung aufgebaut. Das Streicheln eines Hundes wirkt zum Beispiel beruhigend und deshalb blutdrucksenkend.

Mobilität: Bei Störungen der Motorik, zum Beispiel nach einem Schlaganfall, werden Tiere zur Anregung und zu Bewegungsübungen eingesetzt.

Akzeptanz: Tiere urteilen und beurteilen nicht. Sie nehmen Menschen bedingungslos an. Für sie spielt das Krankheitsbild, der soziale Status oder Schönheitsideale keine Rolle.

Körperliche Fitness: Tiere, insbesondere Hunde, haben den Vorteil, dass sie zu regelmäßiger Bewegung anregen, was positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat.

Seelische Stärkung: Tiere geben Menschen das Gefühl, gebraucht zu werden. Dies sorgt für eine deutlich verbesserte Selbstwahrnehmung der Seniorinnen und Senioren und für mehr Zufriedenheit.



A close-up photograph of a human eye. The iris is a light brown color with a dark pupil. The eyelid is slightly swollen and red, indicating inflammation. The eyelashes are dark and long. The background is a soft, out-of-focus skin tone.

Im Augenlid sitzen unterschiedliche Drüsen, die dafür sorgen, dass die Augen nicht austrocknen. Der dort gebildete Talg vermischt sich mit dem Tränenfilm und hält die Augen feucht. Wenn eine Lidranddrüse verstopft oder mit Bakterien infiziert ist, kann es zu einer Entzündung des Augenlids kommen.

Symptome

Ob Gersten- oder Hagelkorn, ein entzündetes Augenlid kann als sehr unangenehm empfunden werden. In der Regel ist das betroffene Auge angeschwollen, juckt, schmerzt oder es entsteht ein Druckgefühl. Bei einer Augenlidentzündung rötet sich das Ober- oder Unterlid und schwillt teilweise erbsengroß an, meist am Rand im Bereich der Wimpern. Oft helfen eine gute Augenlidhygiene und naturheilkundliche Maßnahmen, um die Beschwerden zu lindern. Klingen die Beschwerden nicht ab, werden ein Arztbesuch und weitere Therapiemaßnahmen erforderlich.

Ursachen und Risikofaktoren

Ein Gerstenkorn kann entstehen, wenn sich Bakterien in der Drüse festsetzen. Das Risiko für eine Entzündung ist erhöht, wenn man zum Beispiel beim Tragen von Kontaktlinsen nicht auf die nötige Hygiene achtet. Ungünstig ist außerdem, wenn Talg oder Schweiß nicht abfließen können bzw. die Drüsen durch eingetrocknetes Sekret oder nicht entferntes Make-up verklebt sind. Bei Menschen mit Diabetes mellitus oder anderen Erkrankungen entwickeln sich Gerstenkörner häufiger.

Hagelkörner werden vor allem durch eine Verstopfung und chronische Entzündung einer Talgdrüse verursacht, indem immer mehr festes Entzündungsgewebe entsteht. Weil keine Bakterien beteiligt sind, bildet sich auch kein Eiter. Chronische Hauterkrankungen wie Rosazea, Hormonschwankungen und Stress gelten als Risikofaktoren sowohl für Hagel- als auch Gerstenkörner.

Häufigkeit und Verlauf

Ein Gerstenkorn kann schnell entstehen und genauso zügig auch wieder verschwinden. Komplikationen sind sehr selten. Wichtig ist,

**Alles klar:
wie Sie eine
Augenlid-
entzündung
richtig
behandeln**

nicht an der entzündeten Stelle herumzudrücken und verstärkt auf Hygiene zu achten, indem Handtücher nicht mit anderen Personen geteilt werden.

Bei einem Hagelkorn entwickelt sich die Schwellung etwas langsamer. Sie bildet sich von selbst zurück, allerdings auch langsamer. Es kann aber auch passieren, dass sich ein Hagelkorn nicht von selbst zurückbildet. Aus einem nicht vollständig abgeheilten Gerstenkorn entsteht manchmal ein Hagelkorn.

Diagnose

Gersten- und Hagelkörner lassen sich mit bloßem Auge erkennen und anhand ihrer Symptome gut voneinander unterscheiden: Wenn die Entzündung auch bei Druck nicht schmerzt, spricht das in der Regel für ein Hagelkorn. Augenärztinnen und -ärzte überprüfen meist zusätzlich die Sehfähigkeit und schauen sich die Augen und Lider mithilfe einer Vergrößerungslampe an.

Weil Gerstenkörner durch Bakterien ausgelöst werden, ist ein Abstrich zur Keimbestimmung in der Regel überflüssig. Weitere, zum Teil aufwendige Untersuchungen wie Bluttests oder Gewebeuntersuchungen sind bei Augenlidentzündungen nur nötig, wenn der Verdacht auf eine bösartige Hautwucherung besteht oder das Immunsystem geschwächt ist.

Behandlung eines Gerstenkorns

Ein Gerstenkorn öffnet sich nach einer Woche meist von selbst. Dann fließt der Eiter ab und die Schwellung geht zurück. Oft wird geraten, den Lidrand vorsichtig zu massieren und mit speziellen Reinigungstüchern oder Lidreinigungsfüssigkeiten aus der Apotheke zu reinigen. Ein solcher Reinigungsprozess soll die verstopften Poren öffnen.

Keimtötende Mittel, beispielsweise in Form von antibiotikahaltigen Salben, sollten nur nach ärztlicher Beratung angewendet werden. Tabletten, Saft oder Infusionen sind nur dann sinnvoll, wenn etwa ein geschwächtes Immunsystem das Risiko erhöht, dass sich die Entzündung ausbreitet.

Wer nicht auf Medikamente zurückgreifen möchte, kann auch mit Hausmitteln nachhelfen: Bestrahlen Sie ein Gerstenkorn mehrmals täglich mit trockener Wärme. Setzen Sie sich dafür etwa fünf bis zehn Minuten mit geschlossenen Augen vor eine Rotlichtlampe. Wärme kann bewirken, dass sich das Gerstenkorn schneller öffnet und abheilt.

Quark gilt als ein bewährtes Naturheilmittel bei Entzündungen. Verteilen Sie das Frischkäseprodukt auf einem Leinentuch und legen Sie die Quark-Kompressen für zehn Minuten auf das geschlossene Augenlid. Achten Sie darauf, dass Sie das Auge gut mit lauwarmem Wasser ausspülen, damit keine Quarkreste zurückbleiben.

Halten Sie einen Schwarzteebeutel kurz in kochendes Wasser und lassen Sie ihn auskühlen. Legen Sie ihn nach dem Auspressen für 10 Minuten auf das geschlossene Augenlid. Sie können auch einen Aufguss aus Augentrostkraut oder Bockshornkleesamen bereiten, abkühlen lassen und das Augenlid damit abtupfen. Die Wirkstoffe sollen dem Gewebe Flüssigkeit entziehen und damit das Gerstenkorn austrocknen.

Wenn sich ein Gerstenkorn nicht innerhalb von zwei Wochen selbst oder mithilfe der beschriebenen Mittel geöffnet hat, kann ein kleiner Eingriff in einer Augenarztpraxis vorgenommen werden. Dabei wird die Haut des Gerstenkorns eingeschnitten, damit der Eiter ablaufen kann.

Behandlung eines Hagelkorns

Hagelkörner gehen meist von allein zurück. Bis sich die Schwellung jedoch zurückgebildet hat, können mehrere Wochen vergehen.

Wenn das Hagelkorn bestehen bleibt oder so auf das Auge drückt, dass es zu Sehstörungen kommt, kann das Knötchen in der Augenarztpraxis chirurgisch entfernt werden. In diesem Fall übernehmen die Krankenkassen die Kosten für den Eingriff. Eine Entfernung des Hagelkorns aus rein kosmetischen Gründen muss selbst bezahlt werden.

Die besten *Superfoods* für den *Sommer*

Sie liegen im Trend, sind reich an wertvollen Nährstoffen und daher in aller Munde: Superfoods. Doch neben exotischem Obst und Gemüse stecken auch viele heimische Lebensmittel voller vitaler Pluspunkte. Der Sommer ist da und diese Superfoods sollten Sie unbedingt in Ihren Speiseplan einbauen.

Artischocken

Obwohl sie das ganze Jahr über eingelegt in Dosen erhältlich sind, gibt es kaum ein gesünderes Gericht als frisch gekochte Artischocken. Das distelartige Blütengemüse gilt als wahres Superfood: Es senkt den Cholesterinspiegel, wirkt verdauungsfördernd und hilft dem Körper zu entgiften, da die Leber- und Gallentätigkeit angeregt wird. Einfach eine frische Artischocke ca. eine Stunde in Salzwasser kochen und schon ist das heilsame Gericht fertig. Die Blätter werden mit den Fingern einzeln abgezupft und in einen Dip der Wahl getunkt. Das butterweiche, aromatische Fruchtfleisch ist perfekt für lange Sommerabende.

Beeren

Rund sieben Kilogramm Beeren verzehrt jeder Verbraucher in Deutschland im Schnitt pro Jahr. Erdbeeren sind am beliebtesten, Himbeeren und Heidelbeeren folgen mit geringem Abstand. Erdbeeren und Co. können locker mit exotischen Superfoods mithalten, da sie wahre Nährstoffbomben sind. Sie enthalten viele gesunde Inhaltsstoffe, darunter Ballast-, Pflanzen- und Mineralstoffe. In Erdbeeren zum Beispiel steckt Folsäure, die der Körper unter anderem für die Zellteilung benötigt. Johannis- und Stachelbeeren enthalten eine große Menge an Vitamin C und stärken damit das Immunsystem.

Buttermilch

Weniger Kalorien als Milch, reich an Eiweiß und nur ein Prozent Fett: Buttermilch kann mit Recht als Fitnessdrink bezeichnet werden. Mehr noch: Das Sauermilchgetränk ist zudem sehr gesund. Die Verdauung wird verbessert und das Immunsystem gestärkt. Als Getränk sättigt Buttermilch wie eine kleine Mahlzeit, was vor allem einer gewünschten Bikinifigur in den Sommermonaten zugutekommt.

Erbsen

Die kleinen Kugeln wurden lange unterschätzt. Jetzt lösen die grünen Hülsenfrüchte sogar Soja & Co. als Fleischersatz ab. Erbseneiweiß gilt als neuer Trend auf dem heiß umkämpften Fleischersatzmarkt. Ob Schnitzel, Nuggets oder Hackbällchen: Diverse Lebensmittelkonzerne bieten vegetarische oder vegane Produkte auf Grundlage von Erbsenproteinen an. Erbsen sind buchstäblich ein wiederentdeckter Evergreen, wenn es um Superfood-Gemüse geht. Ihnen schmecken.





Granatäpfel

Wer den Geschmack des Granatapfels bereits kennt, kann sich beim Blick auf die Inhaltsstoffe umso mehr freuen.

Die Frucht ist nämlich eine „Nährstoff-Granate“ unter den Obstsorten. Sie enthält Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium und Kalium, die wichtig für Herz, Nerven und Muskeln sind. Trinken Sie frischen Granatapfelsaft oder genießen Sie die Samen in einem bunten Sommersalat.

Kirschen

Ein wahres Sommerobst-Highlight ist die Kirsche, die zu den Rosengewächsen zählt. Die Früchte sind nicht nur schön anzusehen, sie machen auch schön. Dafür sorgt ein hoher Anteil an Antioxidantien. Das vorhandene Kalium sorgt zusätzlich dafür, dass die Haut straff und jung wirkt. Außerdem sind Kirschen gute Folsäurelieferanten. Sie enthalten etwa 50 Mikrogramm pro 100 Gramm und liefern damit etwa ein Drittel der täglich empfohlenen Menge an Vitamin B.

Kohl

Kohl ist zwar das Superfood des Winters, da viele Sorten in der kalten Jahreszeit geerntet werden, aber es gibt ihn ja auch jetzt in tiefgefrorener Form. Der hohe Ballaststoffanteil in Kohl sorgt für einen langen Sättigungseffekt und für eine langsamere Verdauung, was die Ausschüttung von Insulin bremst und sich positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirkt. Ob als Salat, Auflauf oder Beilage, genießen Sie die Kohlsorten, die Ihnen schmecken.

Nüsse

Wer seine Haut nicht nur vor Sonneneinstrahlung schützen möchte, sondern auch eine nachhaltige Pflege des Bindegewebes sucht, sollte öfter Nüsse und Mandeln knabbern. Der hohe Anteil gesunder Pflanzenfette stärkt den Zusammenhalt des Gewebes auf natürliche Weise und sorgt erfolgreich für eine belastbare Haut.

Rote Bete

Eine ausgewogene und bewusste Ernährung kann sogar gegen Hitzeempfindlichkeit im Sommer wirken. Tatsächlich bringt Rote Bete, die reich an Eisen ist, wieder Schwung in den Blutkreislauf und sorgt dafür, dass die Zellen mit voller Kraft funktionieren. Ob als Suppe oder Salat, roh und hauchdünn aufgeschnitten als Carpaccio – die roten Rüben sind vielseitig einsetzbar und superlecker.

Salbei

Was tun gegen übermäßiges Schwitzen im Sommer? Ein gesundes Nahrungsmittel, das Schweiß reduzieren kann, ist frischer Salbei. Die Pflanze kann dafür sorgen, dass nur noch die Hälfte an Schweiß gebildet wird. Dafür muss jedoch mindestens ein Liter Salbeitee pro Tag getrunken werden. In der Eisteevariante bietet dieser Tipp zudem eine perfekte Abkühlung.

Tomaten

Um den Körper im Sommer vor UV-Strahlen zu schützen, wird reichlich gecremt. Aber auch von innen können Sie Ihre Zellen stärken. Tomaten enthalten den sekundären Pflanzenstoff Lycopin, der das Risiko eines Sonnenbrands um etwa ein Drittel reduzieren kann. Ob klein oder groß, rot oder gelb, Tomaten schmecken in diesen Wochen richtig lecker und lassen sich vielseitig zubereiten. Im Sommer stehen besonders Salate, Bruschetta, Grilltomaten oder ein leichtes Süppchen hoch im Kurs.

Spezialitäten aus Italien



Viele Regionen Italiens haben unterschiedliche Spezialitäten zu bieten. Ob Antipasti, Fisch oder Fleisch, begleiten Sie uns auf eine kulinarische Reise durch Bella Italia und holen Sie sich südländische Genussmomente in die einheimische Küche.

Fagottini di bresaola

Bresaola-Bündel mit Ricotta, Rucola und Pekannüssen

Zutaten

200 g geschnittene
Bresaola
200 g Ricotta
20 g Rucola

50 g Pekannüsse
Natives Olivenöl extra
Salz, Pfeffer
Schnittlauch

Ricotta in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren. Fügen Sie die grob gehackten Pekannüsse und den gehackten Rucola hinzu. Mit einem Esslöffel Öl, Salz und Pfeffer würzen. Geben Sie einen Löffel Ricotta auf eine Scheibe Bresaola. Schließen Sie es zu einem kleinen Säckchen und binden Sie es mit etwas Küchengarn zusammen. Das macht es einfacher, es mit einem Schnittlauchstiel zu überlappen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Bewahren Sie die fertigen Bündel bis zum Servieren im Kühlschrank auf.



Asparagi con salmone al forno

Köstlich saftiges Lachsfilet mit frischem Spargel

Zutaten

0.5 kg Spargel
2 Stück Lachsfilet
25 g Butter weich
1 Zitrone Bio
25 ml Orangensaft
1 TL Honig
Schnittlauch
Salz, Pfeffer
Olivenöl zum Einfetten

Ofen auf 200°C vorheizen. Spargel waschen, schälen und holzigen Teil des Stiels abschneiden. In eine mit Olivenöl eingefettete Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer würzen und für 15 Minuten in den Ofen geben. Butter in einem Topf erhitzen, mit Orangensaft, Honig, Pfeffer, Salz und Zitronenabrieb verrühren. Schnittlauch waschen und in kleine Röllchen schneiden. Lachsfilets waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Nachdem der Spargel im Ofen gegart ist, diesen wenden und die Lachsfilets darauflegen. Die flüssige Butterreduktion über Fisch und Spargel verteilen und weitere 10 Minuten im Ofen garen.

Zuletzt mit den Schnittlauchröllchen den Spargel mit Lachs garnieren und heiß servieren.



Alles
schön sauber!



RAUMDESIGN
MALER/AUSBAUER
RAUMAUSSTATTER
PARKETTLER

Professionelle Gardinenwäsche

1. Abholservice
2. Reinigung Gardinen / Sonnenschutz
3. Bügelarbeiten
4. Montage



Auf der Lake 2b
57392 Schmallenberg
Telefon 02972 / 97790
info@vd.design

Ganz schön bunt



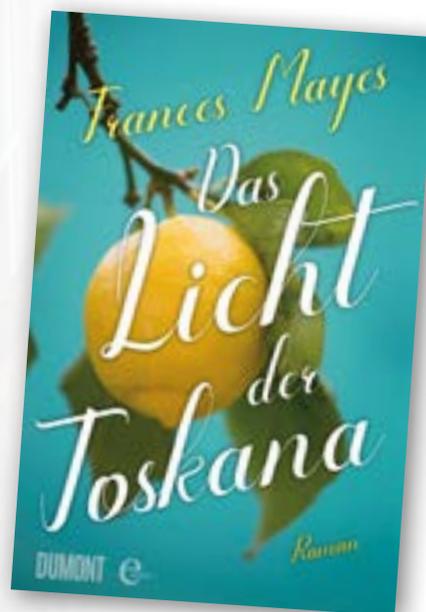


Im Sommer sehen wir nicht nur in der Natur mehr Farben, sondern auch bei der Kleidung. Farben geben neuen Schwung, sorgen für gute Stimmung und steigern das Glücksgefühl.

Dieser Sommer wird bunt und lebensfroh. Die neuen Walbusch-Kollektionen mit frischen, farbenfrohen Outfits geben Grund zur Freude. Fühlen Sie sich wohl in leuchtenden Farben, starten Sie selbstbewusst auf dem Laufsteg, der Leben heißt und strahlen Sie eine Positivität aus, die auch andere mitreißen wird!

Mehr farbige Modetipps finden Sie auf www.walbusch.de oder in einer Walbusch-Filiale in Ihrer Nähe.

Italienischer Lese Spaß



Frances Mayes
Das Licht der Toskana
ISBN 978-3-8321-6494-2

Ruhestand auf Italienisch

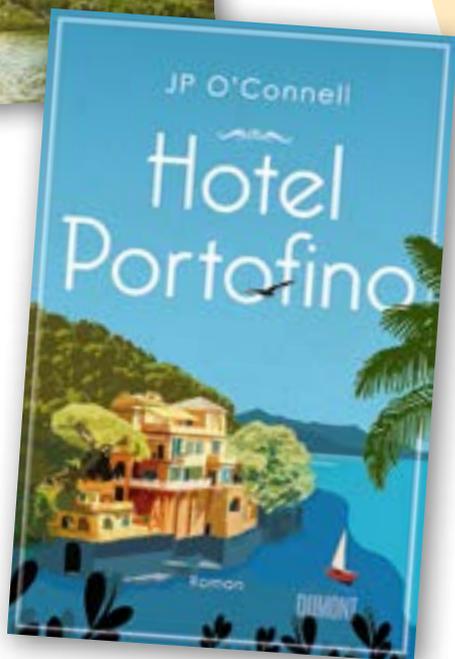
Von ihrem friedlichen toskanischen Grundstück aus beobachtet Kit Raine die chaotische Ankunft dreier amerikanischer Frauen. Susan hat die zwei anderen dazu überredet, ihre Aussichten auf einen respektablen Ruhestand sausen zu lassen und die großzügige, verwunschene Villa Assunta zu mieten. Die drei sind aufgeschlossen und neugierig, müssen sich jedoch in der fremden Kultur zurechtfinden. Julia ist fest entschlossen, Meisterin der italienischen Küche zu werden. Und Camille überkommt bei den neuen, überwältigenden Eindrücken das Bedürfnis, wieder zu malen. Kit stellt fest, dass auch ihr eigenes Leben einige Überraschungen bereithält ... Ein Roman voll Wärme, Herzlichkeit und köstlichen Beschreibungen von Land, Leuten und Freundschaft – eine Liebeserklärung an Italien.

Falsches Spiel am Lago di Como

Bellagio am Comer See bietet eine Kulisse, wie sich Regisseurin Aurora Damiani keine bessere wünschen könnte. Mit ihrem Film will sie es zurück auf die roten Teppiche schaffen. Viel zu lange schon wartet sie auf ihr Comeback. Doch als ihr Hauptdarsteller Umberto Farini kurz nach Beginn der Dreharbeiten tot aufgefunden wird, sieht sie sich mit ganz anderen Problemen konfrontiert. Commissario Giulia Cesare steht vor einem verzwickten Fall. Glücklicherweise hat ihr Freund Brutus eine Statistenrolle am Set ergattert. Gemeinsam nehmen sie das gesamte Filmteam genau unter die Lupe: Fast jeder hier hatte eine Rechnung mit Farini offen. An potenziellen Mördern und möglichen Motiven mangelt es also nicht.



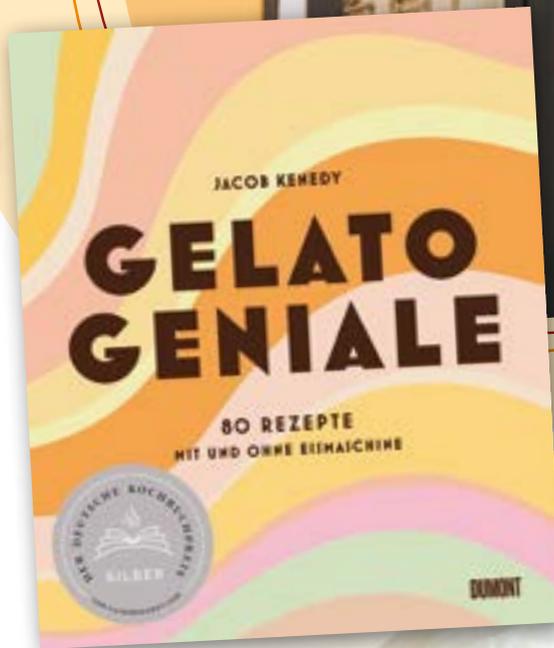
Clara Bernardi
Letzte Klappe am Comer See
ISBN 978-3-8321-6523-9



JP O'Connell
Hotel Portofino
ISBN 978-3-8321-8206-9

Downton Abbey an der italienischen Riviera

Im Sommer 1926 eröffnet das spektakulär gelegene Hotel Portofino wieder. Doch den Eigentümern, dem britischen Ehepaar Bella und Cecil, fehlt es an Geld und Personal. Spätestens als eine verflossene Liebe von Cecil im Hotel eintrifft, wachsen die Spannungen zwischen dem Hotelbesitzerpaar. Ihr Sohn Lucian, der schwer traumatisiert aus dem Ersten Weltkrieg zurückkehrt, hat ganz eigene Pläne: Er liebt die Kunst, das italienische Lebensgefühl und hat ein Auge auf das Kindermädchen Constance geworfen. Während illustre Gäste das Hotel bevölkern – eine Tänzerin, ein Kunstkennner und ein erfolgreicher Tennisspieler – entwickelt sich eine Privatfehde zwischen Bella und dem Mussolini zugeneigten Ortsvorsteher. Hinter ihrem Rücken schmiedet Cecil einen gefährlichen Plan, um endlich an Geld zu kommen. Ein Roman vom unvergesslichen, italienischen Sommer in den wilden Zwanzigern: atmosphärisch, unterhaltend, nostalgisch.



Jacob Kenedy
Gelato Geniale
ISBN 978-3-8321-9994-4

2 Kugeln Holunderblüte-Gurke-Gin

Sommer, Sonne und Eis: Das ist ein natürlicher Dreiklang, der einfach zusammengehört. Denn ein Sommer ohne Eiscreme ist für die allermeisten unvorstellbar. Allerdings hat jeder seine eigenen Vorstellungen bezüglich Sortenvielfalt, und nicht jede Gelateria bietet neue, kreative Geschmacksrichtungen.

Wen es nach ausgefallenen Sorten verlangt, ja wer geradezu eine Geschmacksexplosion erleben möchte, der muss entweder eine ambitionierte Eisdiele finden oder selbst aktiv werden. Mit den Rezepten von Jacob Kenedy ist das kein Problem! Von Joghurt-Zitronengras über weiße Schokolade mit Lavendel bis zu Birne-Blaubeer-Crumble – über achtzig Sorten präsentiert er in seinem farbenfrohen Buch „Gelato Geniale“, das schon beim Durchblättern eiskalten Hochgenuss verspricht.

Mit freundlicher Unterstützung vom Verlag DuMont

Neu verlieben: Partnersuche ab 60

Die Sehnsucht nach Schmetterlingen im Bauch und einer Person an der Seite begleitet uns bis ins hohe Alter. Spätestens nach dem bekannten Liedtext von Udo Jürgens ist bekannt, wann das Leben anfängt. Und die Liebe kennt sowieso keine Altersbeschränkung.

Eine Partnersuche steckt voller Herausforderungen

Nicht nur für junge Leute sind Liebesfragen mit viel Herzklopfen verbunden; auch für Best Ager gibt es einige Hindernisse zu überwinden. Trennung und Scheidung sind in der Gesellschaft von heute alltäglich geworden. Außerdem ist es oft der Tod, der glückliche Beziehungen zerreißt und Partner, die sich wirklich lieben, viel zu früh trennt. Meist dauert es dann geraume Zeit, bis Mann oder Frau bereit ist, der Liebe eine neue Chance zu geben.

Doch Unsicherheit sollte kein Grund sein, die Partnersuche im Alter an den Nagel zu hängen. Was man früher als Rendezvous und heute als Dating bezeichnet, kann jederzeit neu gelernt werden – getreu dem Motto: Zu jedem Topf passt auch ein Deckel. Problematisch sind meistens die hohen Ansprüche. Mit fortgeschrittener Lebenserfahrung steigt das Wissen um den eigenen Selbstwert. Man wünscht sich vielleicht eine neue, harmonische Beziehung, aber nicht um jeden Preis.

Frauen bei der Partnersuche mit 60: Ruhe im Haus beenden

In der Regel mussten Frauen lange Zeit die Jonglage zwischen Arbeit, Kindererziehung und Haushalt beherrschen. Mit 60+ ist endlich Ruhe eingekehrt – vielleicht sogar zu viel Ruhe. Daher sehnen sich manche Damen nach einer neuen Liebe, um Hobbys und Interessen mit einem Partner zu teilen. Die moderne Dating-Welt hat sich in den letzten Jahren stark gewandelt. Klischees und Rollenbilder haben sich verabschiedet. Daher kann Frau bei der Partnersuche ab 60 auch selbst das Ruder in die Hand nehmen und aktiv werden. Frauen dieser Altersgruppe bringen auch elementare Vorteile mit: Familienplanung und Sorgen rund um die biologische Uhr gehören der Vergangenheit an. Der Druck, mit dem sich jüngere Frauen in Liebesbeziehungen konfrontiert sehen, entfällt.

Single Männer ab 60: Der Kampf gegen die Einsamkeit

Nach einem langen und stressigen Berufsleben wünschen sich auch Solo-Männer ab 60 eine liebevolle Partnerin an ihrer Seite. Im Gegensatz

zu den Damen sind die Herren dabei vermehrt von Einsamkeit betroffen. Während Frauen häufig ihr soziales Netz ohne Unterlass gepflegt haben, können Männer meist nur auf einen relativ kleinen Bekanntenkreis zurückgreifen. Zudem haben sie eher Probleme, sich nach langer Beziehung im Single-Alltag zurechtzufinden. Dennoch haben alleinstehende Männer im Seniorenalter bei der Partnersuche ebenfalls Vorteile: Die finanzielle Komponente ist meistens geregelt, die Gedanken sind nicht mehr auf Beruf und Karriere fixiert. Das Leben findet ganz im Moment statt. Eine gute Basis für eine tragfähige Beziehung.

Auf geht's zum neuen Glück

Ungeachtet ihrer eigenen Situation haben die meisten Herren und Damen, die ihr Singledasein in eine Partnerschaft ummünzen wollen, lange Zeit keine Erfahrungen mehr im Umgang mit potenziellen Partnern gesammelt. Gehen Sie daher Ihren Beziehungsneustart entspannt an. Wenn Sie Ihr Gegenüber unter Druck setzen, kann das eine abschreckende Wirkung haben.

Mit Altlasten sollten Sie abgeschlossen haben. Auch dem früheren Leben nachzutruern, ist nicht ratsam. So sollten Ihre Gesprächsthemen nicht gleich von schweren Schicksalsschlägen oder komplizierten OPs geprägt sein. Bleiben Sie positiv und richten Sie Ihren Blick lieber in die Zukunft. Was möchten Sie noch erleben? Welche persönlichen Wünsche sollen für Sie – im Idealfall mit einem neuen Partner an Ihrer Seite – noch Wirklichkeit werden?

Mit 60+ profitieren Sie von einem reichen Erfahrungsschatz. Daraus haben sich natürlich auch Werte und Prioritäten ergeben. Dennoch sollten Sie darauf gefasst sein, den ein oder anderen Kompromiss einzugehen. Nur wenn Sie offen und neugierig bleiben, erhöhen sich Ihre Chancen auf ein erfolgreiches Rendezvous. Was besonders wichtig ist: Seien Sie ehrlich im Umgang mit Ihrem Gegenüber, heben Sie Ihre Stärken hervor, aber akzeptieren Sie auch Ihre Schwächen. Zeichnen Sie einfach ein authentisches Bild von sich.

Flirten will gelernt sein

Mancher Senior-Single kann bei diesem Thema schon etwas eingerostet sein. Ob beim gemeinsamen Sportkurs, im Café oder beim Einkauf – überall lassen sich neue Bekanntschaften schließen:

- Warten und vertrauen Sie nicht einzig und allein darauf, dass Sie von jemandem gefunden werden. Wenn Sie jemand interessiert, nehmen Sie Ihren Mut zusammen und machen Sie den ersten Schritt.
- Natürlich sind Komplimente über Äußerlichkeiten schmeichelnd. Attraktiver sind jedoch Aussagen, die auf den Charakter Ihres Gegenübers abzielen. Sagen Sie ihm oder ihr, was sie oder ihn Ihres Erachtens so einzigartig macht.
- Gibt es Hobbys oder Aktivitäten, die Sie gemeinsam teilen? Prima! Rücken Sie beim Flirten gemeinsame Interessen und Werte in den Vordergrund und schon haben Sie ein Gesprächsthema.
- Stehen Sie im Gespräch zu Ihren Emotionen und zu dem, was Sie bewegt, was Sie berührt und was Sie zum Lachen oder Weinen bringt.
- Eine Online-Singlebörse für Best Ager – warum nicht? Immer mehr Senioren erkennen die Vorteile und probieren ihr Glück im Netz. Seriöse Plattformen haben eine intuitive Nutzeroberfläche, die auch für Internet-Neulinge leicht verständlich ist. Zudem können Sie das Finden einer neuen Liebe diskret und bequem von zu Hause aus in Ihren Tagesablauf integrieren.
- Was immer Sie auch für Erfahrungen machen, bleiben Sie am Ball und lassen Sie sich nicht so schnell entmutigen. Fürs Aufgeben ist man schließlich noch viel zu jung. Denn wer die Liebe sucht, wird sie letzten Endes auch finden.



DenkSport



Suchen Sie im Buchstabengitter verborgene Begriffe. Sie werden sehen: Mit etwas Übung finden Sie Worte, wo vorher nur ein unübersichtlicher Buchstabensalat angerichtet war.

Die 12 gesuchten Wörter können waagrecht, senkrecht oder diagonal im Gitter angeordnet sein. Wenn Sie ein Wort gefunden haben, kreisen Sie dieses mit einem Stift ein.

W B E Z F T O L W S K V B M N P E B E Z F T O L
 T R B E K I N T U I T I O N K R Ö R B E K M I O
 H Y X C V B N S H U N L E R T C H R O N I K N S
 R I U A D Q W E R M Y F N D L V F I U A D Q W E
 Z Z O L J N E R Z U I L E J F T E Z O L J N E R
 N O S Z H W A I N E E Ä P K B L S R M C H Y E W
 K T Z E D U E I K A E U E T T R Q T S E D U E I
 E E T K O N J U N K T U R F I I M E T U F B B U
 A I W E T R Z M A N V S G S S E O E A X H I E M
 Q W F H D E K O R A T I O N O G S N F H L C E W
 E S F P F I R W E C Y A R T M N T S F W E E L D
 S E M P A T H I E K Z L E C A W A E A G G Z A I
 E U P E L F N M E T R L D K C L M U P E I F N M
 K W H Ü H N E R K L E C W R T W L W H Ü T N E R
 R R G J N U T I R Q V I A C M U S R G J I U T I
 A I W R T R Z M O N O G R A M M W I W E M R Z M
 Q W F H E C E W Q D L T U I O G S W F H A C E W
 E S F Y F F W D E C U A R T M N X S F Y T E R Ö
 S E A G I Z E I S K T L E C A W A E A G I Z A I
 E U P E L F N R E T I L D K C L L U P E O F N M
 K W H Ü H U E Z A L O C W R T W N W H Ü N N E A
 R R G J N U T I R T N I A E M I S S I O N U T I

Mit freundlicher Unterstützung von www.raetseldino.de



Empathie
Referat
Vers

Revolution
Konjunktur
Chronik

Emission
Dekoration
Legitimation

Intuition
Infektion
Monogramm

Lösung



Jetzt
3 Nächte
Probewohnen
gewinnen

Original und Fälschung – finden Sie 5 Fehler!

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

Vergleichen Sie die linke mit der rechten Aufnahme und kreisen Sie die gefundenen Fehler deutlich erkennbar ein. Schneiden Sie die Karte aus und senden Sie diese mit komplettem Namen und Ihrer Adresse an das
**WohnGut
Saalhausen GmbH
Fasanenweg 8
57368 Lennestadt**

Einsendeschluss ist der
31.10.2022

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. 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

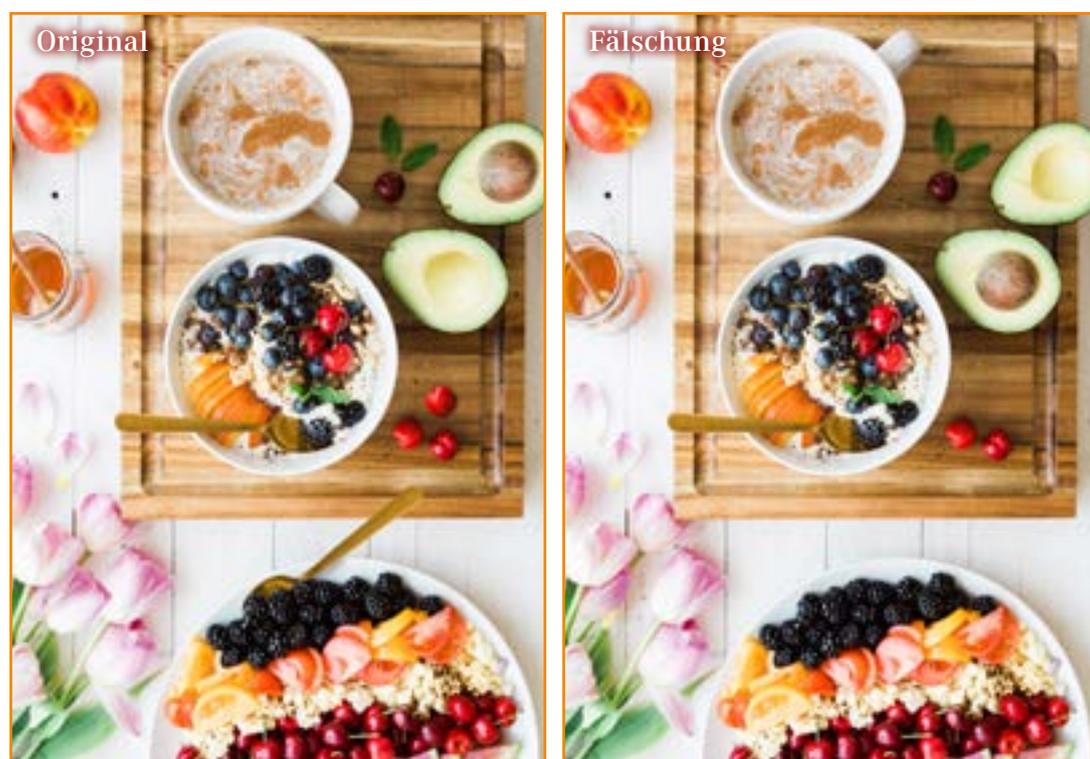




Bild: © Klaus-Peter Kappest



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 zur Terminvereinbarung an.

Name _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Porto
zahlt
Empfänger

Antwort



WOHNGUT

S a a l h a u s e n

WohnGut
Saalhausen GmbH
Fasanenweg 8
57368 Lennestadt

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



WOHNGUT

S a a l h a u s e n



Gemeinsam statt einsam

Gemeinschafts-Wohnen als neue Wohnform für das Alter ist ideal, wenn Sie im Alltag noch gut zurechtkommen, aber für bestimmte Dinge regelmäßig Unterstützung brauchen.

Sie leben in einer modernen, barrierefreien Wohnung mit ansprechenden Gemeinschaftsräumen, in denen Sie Kontakte und Geselligkeit finden. Privatsphäre bietet Ihnen Ihr komfortables Appartement mit eigenem angrenzenden Bad. Sie genießen viele Services, Betreuung und abwechslungsreiche Aktivitäten.

Das Gemeinschafts-Wohnen im WohnGut Saalhausen umfasst zwei Wohnungen mit je acht Appartements in einer Größe von ca. 25 bis 37 m².

Das WohnGut-Plus

Das Leben im WohnGut Saalhausen bietet noch viele weitere Vorteile: Unsere Außenanlagen und der nahegelegene Kurpark sind ideal zum Spaziergehen oder um auf einer Bank die schöne Umgebung zu genießen. Nachmittags verwöhnt Sie unser Café mit Kaffee und frischem Kuchen.

Service und Pflege inklusive

Beim Gemeinschafts-Wohnen sind viele Serviceleistungen inklusive, die Ihnen das tägliche Leben leichter und schöner machen.

So genießen sie z. B. ein täglich frisch in unserer Küche zubereitetes Drei-Gänge-Mittagsmenü und können auf die 24-Stunden-Bereitschaft unseres ambulanten Pflegedienstes zählen.





Wenn's ums Bad geht...

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

NEU:
Traumbad-
konfigurator

Volksbank – Ihr Partner für Alles:

- ✓ Direkte Kostenkalkulation
- ✓ Automatische Angebotsanfrage bei Netzwerkpartnern
- ✓ Schnelle Finanzierungsmöglichkeit
- ✓ Prüfung von Zuschüssen