

Ausgabe 03/2022

WOHNGUT

Kurier

**Aus dem
WohnGut**
Nur Mut zum
Neuanfang

**Essen mit
Genuss**
Vitaminreiche
Wintersalate

Aktuelles
Was Komplimente
bewirken



WOHNGUT

Parkresidenz
Bad Honnef

Liebe *Leserinnen* und *Leser,*



darf ich vorstellen: „Ich bin die Neue“.

Natürlich wird mich ein Großteil der Leser bereits aus vielen Jahren als Ansprechpartnerin im WohnGut Parkresidenz für die Residenzberatung, von zahlreichen Telefonaten, Besichtigungen oder Veranstaltungen kennen. Zum 1. September habe ich die Aufgabe als Direktorin des WohnGut Parkresidenz Bad Honnef übernommen.

Der Ihnen bekannte, langjährige Direktor Guido Bierbaum hat neue Aufgaben zur Unternehmensentwicklung in der WohnGut Gruppe übernommen und bleibt zusammen mit Michael Korn als Geschäftsführer für die Parkresidenz verantwortlich. Ich habe das große Glück, beide bei Unklarheiten, Problemchen und Aufgaben immer um „Rat und Tat“ fragen zu dürfen.

In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen für die bevorstehenden Wintermonate einen kleinen Funken Hoffnung mit unserem WohnGut Kurier entzünden.

Wir berichten, wie sich die Parkresidenz für alle Eventualitäten, sei es eine erneute Corona-Welle oder die Energiekrise und deren Folgen, aufstellt. Welche kulturellen Highlights in den kommenden Monaten auf Sie warten, einschließlich einer Neujahresauftaktveranstaltung mit einer kleinen Oper „Hänsel und Gretel“ Anfang Januar 2023. Vielleicht ist aber auch unser Fragebogen für Sie interessant, der Ihnen einen Impuls zum Einzug in eines unserer Häuser geben kann.

In den letzten Sommerwochen standen Aktivität und Feierlaune im WohnGut Parkresidenz im Mittelpunkt. Wir alle haben ein wenig Leichtigkeit und Fröhlichkeit getankt.

Diese Leichtigkeit und Fröhlichkeit nehmen wir mit in die bevorstehende Advents- und Weihnachtszeit und wünschen Ihnen schon heute wundervolle Momente im Advent, fröhliche Weihnachten und einen gesunden Start in das neue Jahr.

Ihre

Cornelia Lutz

Unsere Themen für Sie

4 *Aus dem WohnGut*

14 *Fit & Gesund*

17 *Essen mit Genuss*

18 *Mode & Beauty*

20 *Literatur*

22 *Aktuelles*

24 *Rätselhaft*

26 *Partner*

Impressum

Herausgeber: V. i. S. d. P.
Parkresidenz Bad Honnef GmbH
Am Spitzenbach 2 · 53604 Bad Honnef
T 02224 18 30
parkresidenz@wohngut.de
www.wohngut.de

Verlag: syscom360° GmbH
Ernestinenstraße 279 · 45139 Essen
T 0201 48792100 · F 0201 48792109
info@syscom360.de · www.syscom360.de

Konzeption: Bernd Schürenberg
Art Director: Karsten Schielke
Redaktion: Cornelia Lutz, Guido Bierbaum,
Frank Blau, Bettina Boujemil
Lektorat: Frank Blau
Anzeigenleitung: Bernd Schürenberg
(b.schuerenberg@crew4.de)

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

Veranstaltungsrückschau

Sportliches gab es zum 7. Golfturnier der WohnGut Parkresidenz in Kooperation mit den Senioren des GC Waldbrunnen. Strahlender Sonnenschein, Sonnenschutz und luftige Kleidung bestimmten auf der 18-Loch-Runde Anfang August das Spiel und waren zum Putt-Turnier der Bewohnerinnen und bei der Siegerehrung am Abend die oberste Devise.



Ungewöhnlich Ernsthaftes gab es auf der Bühne im Restaurant des WohnGuts. Dr. Bernhard Stitz referierte zum Thema „Morbus Parkinson“ und Christine Lemm und Kalle Kubic gaben das nachdenklich vergnügliche Stück „Der Mann aus Prag“ zum Lebenswerk Franz Kafkas zum Besten.

Mit „100 Dinge, die du NACH dem Tod auf keinen Fall verpassen solltest“ beleuchtete der Theologe Fabian Vogt auf amüsante Weise die „Highlights“ der Ewigkeit.



Mit Musik geht alles besser

... und so durften sich die Bewohner mit dem GitarrenDuo „With 4Hands“ an Liedern und Songs der 60er und 70er Jahre erfreuen. Stephanie Troscheit am Klavier sorgte mit Musikerfreunden am Schlagzeug und Kontrabass für beschwingte Herzen. Ein Hochgenuss war das Duo Frank Muschalle und Stephan Holstein mit Swinging' Blues & Boogie Woogie am Klavier und Saxophon/Klarinette.



In den letzten sommerlich warmen Wochen standen einige „Feier-Tage“ auf dem Programm.

Das erste Mal seit 2019 gab es wieder ein **Mitarbeiterfest**. Unbeschwert essen, trinken und einfach nur erzählen – oh, wie war das schön.



Auch das **Sommerfest der Bewohner** war ein voller Erfolg. Bei schönem Wetter gab es nicht nur gefühlvolle Sangesbeiträge des Männerchores Quirrenbach, sondern auch erfrischende Bowle und allerlei Köstlichkeiten vom Grill.

„O'zapft is“ hieß es in der letzten Septemberwoche beim hauseigenen **Oktoberfest**. Neben frisch gezapftem Bier, Haxen, Klößen, Sauerkraut und stil-echten Trachten rundete zünftige Musik mit den „Geinigern“ die Feststimmung ab.



Nur Mut zum *Neuanfang*

Wann ist der richtige Zeitpunkt für den Einzug in eine Seniorenresidenz? Dies ist eine der meistgestellten Fragen im Gespräch mit Senioren, die sich für das Leben im WohnGut Parkresidenz interessieren. Um sich mit einem etwas süffisanten Lächeln kurz darauf selbst die Antwort zu geben:

„Wir sind noch nicht so weit!“ 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. Doch danach verlässt viele der Mut. Strapazen wie der Verkauf des Hauses oder der Wohnung, Auflösung bzw. Verkleinerung des Haushalts und dann der Umzug, schrecken ab. So vergehen Monate oder auch Jahre, sodass die Chance eines selbstbestimmten Neuanfangs verpasst wird. Doch warum lässt man sich so viel Zeit, obwohl der Gedanke schon existiert?

Auf der Suche nach Erklärungen sprechen wir mit Bewohnern im WohnGut Parkresidenz. Da hören wir die einhellige Meinung: „Wäre ich doch bloß früher eingezogen, als ich noch fit war.“ Tatsächlich erleben wir, dass unsere aktiven Senioren im Alter bis 80 Jahren viel mehr in den Genuss kommen, alle Angebote und Annehmlichkeiten unseres Hauses nutzen zu können. Sei es die aktive Teilnahme am Bocciaspiel, Frühsport, Aqua Velo, Fahrradtouren, Ausflüge und sogar Reiseangebote. Warum aber warten so viele Interessenten? Wie so oft auf dieser Welt: Meistens muss erst etwas Schlimmes passieren, z. B. eine ernsthafte Krankheit oder der Verlust des Ehepartners. Erst dann entsteht plötzlich die Dringlichkeit zur Veränderung der Wohnsituation. Und diese Dringlichkeit mit dem daraus entstehenden Zeitdruck ist problematisch.

Die ausgesuchte „Wunschwohnung“ wird wahrscheinlich nicht frei sein. Unter Umständen ist überhaupt keine Wohnung im Angebot. Im Falle einer Vakanz geht dann alles so rasend schnell, dass die betroffene Person sich schmerzhaft von liebgewor-

denen Menschen, Gewohnheiten und Sachen trennen bzw. verabschieden muss. Auch 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. Auch Frau Iris Schwarz, Seniorenbeauftragte der Stadt Bad Honnef, gibt uns Recht, wenn wir dem widersprechen. 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.“



Probewohnen
399,00 €

Der richtige Zeitpunkt ist dann gekommen, bevor man feststellt, dass der Alltag oder alltägliche Arbeiten kaum noch zu bewältigen sind und nicht erst, wenn gar ein Pflegebedarf besteht. Nutzen Sie unser Assessment auf der nächsten Seite als kleine Orientierung und gleichen Sie das Ergebnis mit Ihrer persönlichen Situation ab. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen:

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

<i>FRAGE</i>	JA 0 Punkte	NEIN 1 Punkt
Ich bin im Alter von unter 75 Jahren.		
Ich bin nicht alleine zu Hause und genieße mein sorgenfreies Leben mit meinem Partner.		
Freunde besuche oder empfangen ich regelmäßig. Mein soziales Umfeld ist gesichert.		
Ich lebe in der Nähe meiner Kinder.		
Ich fühle mich nicht vereinsamt und sehe darin auch keine Bedrohung.		
Ich erlebe viel und bin auch in meiner Familie (z. B. mit der Betreuung von Enkeln) sehr eingebunden.		
Langeweile kenne ich nicht. Meine Freizeit nutze ich für viele Aktivitäten.		
Ich gehe noch regelmäßig ins Theater oder Kino, sodass meine kulturellen Bedürfnisse befriedigt sind.		
Mein Haus/meine Wohnung ist genau so groß, wie ich mir das vorstelle. Treppensteigen ist für mich kein Problem.		
Es fällt mir leicht, mein Haus/meine Wohnung sauber zu halten. Eine zuverlässige Reinigungskraft steht mir zur Seite.		
Die Pflege des Gartens ist für mich unproblematisch oder schwere Arbeiten erledigt mein Gärtner.		
Einkäufe erledige ich selbst, auch das Kochen macht mir Freude.		
Ich bewege mich viel und trinke ausreichend Wasser.		
Ich ernähre mich gesund und abwechslungsreich.		
Mein Bewegungsradius ist uneingeschränkt. Ich bin ausreichend mobil.		
Ich habe alle Regelungen für den Fall getroffen, indem ich Entscheidungen nicht mehr selbst treffen kann. Ich sehe gelassen in die Zukunft.		
Auch habe ich Regelungen getroffen, dass ich niemandem aus meiner Familie zur Last falle.		
Ich fühle mich in unserem Haus/Wohnung sicher.		
Ich habe ein sicheres Gangbild, es besteht keine Sturzgefahr.		
Ich bin kerngesund.		
<i>SUMME DER PUNKTE</i>		

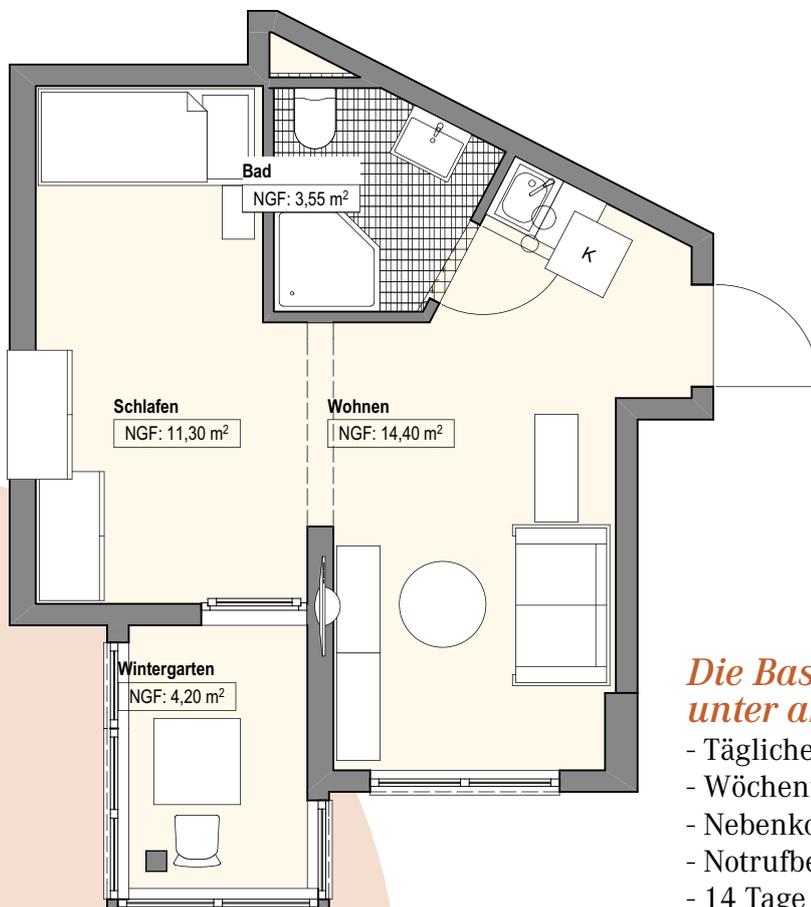
- 0 – 3 Punkte** Der richtige Zeitpunkt besteht dann, wenn es nur darum geht, sich etwas zu gönnen. Defizite fangen Sie zu Hause auf. Ein Umzug in ein betreutes Wohnen wäre reiner Luxus.
- 3 – 6 Punkte** Das Leben zu Hause ist am schönsten, aber vielleicht nicht mehr die erste Wahl. Sie sollten Vor- und Nachteile abwägen. Schauen Sie sich die Angebote in Ihrer Umgebung an. Wenn Sie die Einschränkungen nicht zu Hause kompensieren können, planen Sie einen zeitnahen Umzug. Der richtige Zeitpunkt ist fast erreicht.
- 7 – 15 Punkte** Ein Umzug in ein betreutes Wohnen ist jetzt zu empfehlen. Sie profitieren von den Vorteilen dieser Wohnform, können noch alle sportlichen und kulturellen Angebote nutzen und neue Kontakte knüpfen.
- 16 – 20 Punkte** Den richtigen Zeitpunkt haben Sie vielleicht schon fast verpasst. Sie sollten handeln.



Gemeinsam als Ehepaar

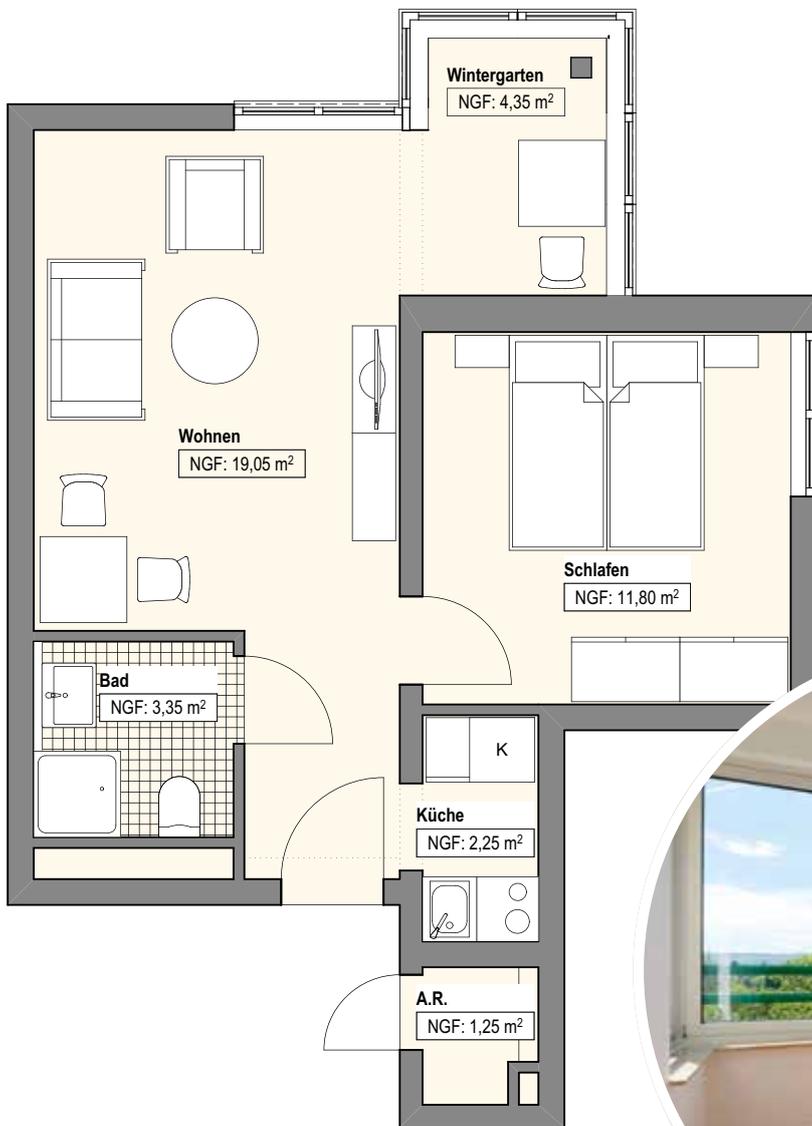
in zwei Wohnungen leben

Zahlreiche Ehepartner/Lebensgemeinschaften äußern den Wunsch nach eigenständigen Lebensräumen im WohnGut Parkresidenz. Hier bietet sich immer wieder die Möglichkeit zweier Wohnungen. In der einen trifft sich das Ehepaar zu gemeinsamen Mahlzeiten, in der anderen am Abend zu gemütlichen TV- oder Leseabenden. So können Schlaf- und Wohnräume individuell nach den eigenen Bedürfnissen gestaltet werden.



Die Basisleistungen enthalten unter anderem:

- Tägliches 4-Gänge-Menü
- Wöchentlich einstündige Reinigung der Wohnung
- Nebenkosten, u. a. Heizung, Wasser und Strom
- Notrufbereitschaft über 24 Std./Tag
- 14 Tage Pflege bei vorübergehender Krankheit



Ausstattungsmerkmale der Wohnungen

- Wohn-/ Esszimmer
- Schlafzimmer
- Vollwertig eingerichtete Küche
- Bad mit Dusche
- 1 lichtdurchfluteter Wintergarten
- Kellerraum
- Echtholzparkettboden
- Notrufanlage / Telefon
- Kabel-Anschluss TV / Radio / Internet
- Gas-Zentralheizung

1-Zimmer-Wohnung mit 32 m², ab 2.210,00 €

2-Zimmer-Wohnung mit 40 m², ab 2.710,00 €

Edle Drinks in Wohlfühlatmosfera –

unsere Bar-Abende

Bei gepflegten Getränken, dezenter Musik, in netter Gesellschaft schöne Gespräche führen – dies beschreibt den Sehnsuchtsort zahlreicher Reisen oder anstrengender Arbeitstage. Die Hotelbar war schon immer ein Ort für den gemütlichen Ausklang des Tages, gleich ob auf Reisen in die Karibik, bei aufregenden Städtetrips oder nach anstrengenden Tagungen oder Messen.

Lehnen Sie sich entspannt zurück und lassen Sie sich von unseren Servicemitarbeitern einen Cocktail, mit oder ohne Alkohol, zubereiten. Aber auch ein gepflegtes, frisch gezapftes Bier lädt ein, sich im Foyer vis-à-vis dem Flügel an einem Barabend im WohnGut Parkresidenz niederzulassen oder im Sommer den Sonnenuntergang mit einem Sundowner auf unserer Restaurantterrasse zu genießen.

Künftig werden wir die begleitende Musik ein wenig abwechseln, mal klassische Barmusik am Flügel, ein anderes Mal mit einem Saxophonisten im neuen Lounge-Stil oder aber auch ganz klassischen Jazz über alte Langspielplatten oder CDs. Hierbei nehmen wir gerne Ihre Anregungen zur Musikbegleitung auf.





Gemeinsam durch den

Winter

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

Zur Infektionsprophylaxe halten wir weiterhin alle Vorsichtsmaßnahmen und Besuchsregelungen aufrecht. Die von den Gesundheitsämtern neu geforderte „Infektions- und Hygieneschutzbeauftragte“ haben wir im WohnGut Parkresidenz schon vor Corona-Zeiten mit unserer langjährigen Spezialistin Rita Stens implementiert. Frau Stens sorgt in Zusammenarbeit mit der Pflegedienstleitung, Hausdamen und Verwaltung für ausreichend Infektionsschutz- und Hygieneartikel, bestellt PoC-Schnelltests und setzt zusammen mit allen Kollegen die geforderten Maßnahmen zur Sicherung der Hygiene um.

Mit der Energiekrise und eventuellen Notsituationen beschäftigen wir uns in der kompletten WohnGut-Gruppe nahezu täglich. Einsparungen zu Strom und Gas wurden bereits vorgenommen und bestmögliche, langjährige Konditionen mit der Bad Honnef AG verhandelt. Um eine größtmögliche Autarkie im Bereich Strom zu erreichen, planen wir, unser Blockheizkraftwerk durch eine Photovoltaikanlage auf dem Dach des Parkgebäudes zu ergänzen.

Sollte es wider Erwarten sehr zeitnah zu einer Gas- und/oder Stromunterversorgung kommen, sind wir auch hierauf vorbereitet. Wir haben, neben einer Priorisierung zur Gas- und Stromversorgung bei der BHAG, bereits Notstromaggregate, Taschenlampen, Stirnlampen, zusätzliche wärmende Decken und vieles mehr besorgt, um ein geordnetes Zusammenleben aufrecht zu erhalten. Für diesen Fall empfehlen wir auch Ihnen, sich eine Taschenlampe und Batterien zu beschaffen und sich zu vergewissern, dass Ihre kuschelige Decke am rechten Platz liegt. Auch in der Küche steht uns für den Fall der Fälle ein Grill und eine Gulaschkanone zur Ver-

fügung, um die Verpflegung der Bewohner aufrecht zu erhalten. Stärken Sie Ihr Immunsystem mit geschmackvollem und gesundem Essen aus unserer Residenzküche, mit einer täglichen Portion frischer Luft bei den Spazierstunden im Park, durch Bewegung im hauseigenen Schwimmbad oder bei der täglichen Gymnastik mit Frau Steinhauer. Vergessen Sie bitte nicht Ihren Humor, den wir alle bekanntlich „trotzdem“ haben. Denn auch ein Lachen oder ein Lächeln kann ansteckend sein. Frau Stens wird keine Einwände haben. Verbleiben wir also beim rheinischen Gesetz:

*Et kütt, wie et kütt un et hätt schon
immer joot jejange!*

Anzeige



MÜLLER
BESTATTUNGSHAUS

TRAUER
BRAUCHT
VERTRAUEN

„Der Tod eines Menschen ist eine emotionale Ausnahmesituation, die viele Fragen aufwirft. Bei einem ruhigen Gespräch besprechen wir, was zu tun ist. Offen, transparent und verantwortungsbewusst. Von der Vorsorge bis zur Bestattung finden wir gemeinsam mit Ihnen einen guten Weg, den Abschied liebevoll zu gestalten.“



Reinhard Müller
Fachgeprüfter
Bestatter



Stephan Müller
Bestattermeister

„Vereinbaren Sie ein persönliches Beratungsgespräch, gerne auch bei Ihnen zu Hause, selbstverständlich kostenlos und unverbindlich.“

Telefon 0 22 24 / 90 06 90

www.bestattungen-badhonnef.de
Kucksteinstraße 46 · 53604 Bad Honnef

Veranstaltungsvorschau

Dienstag, 29. November, 15.30 Uhr

Adventskonzert zum Mitsingen

Andreas Arenz und Begleitung spielen und singen gemeinsam mit Ihnen vorweihnachtliche Lieder.



Dienstag, 6. Dezember, 15.30 Uhr

Klavierkonzert

Tom Pauls spielt außergewöhnliche Kompositionen am Dietmann Flügel.

Dienstag, 13. Dezember, 15.30 Uhr

Weihnachten bei den Buddenbrooks

Lauschen Sie Stephan Schäfer in seiner vorweihnachtlichen Lesung aus Thomas Manns gleichnamigem Roman.



Sonntag, 8. Januar, 19.00 Uhr

Neujahrskonzert „Hänsel & Gretel“

Humperdinck's kleine Märchenoper mit traditionellen Bühnenbildern, professionellen Sängern und Instrumentalisten der Oper Bonn und des Theaters Koblenz in einer leicht gekürzten Fassung. Einlass ab 18.30 Uhr, Eintritt für Bewohner: 12,50 € / für Besucher: 17,50 €





Aktiv & in Bewegung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30 - 9.00 Uhr Frühsport Gruppe 1 Aktivtreff im EG	8.30 - 9.00 Uhr Koordination & Balance Gruppe 1 Aktivtreff im EG	8.30 - 9.00 Uhr Frühsport Gruppe 1 Aktivtreff im EG	8.30 - 9.00 Uhr Koordination & Balance Gruppe 1 Aktivtreff im EG	8.30 - 9.10 Uhr Kraft- und Balance- training mit Frau Guth - Gruppe 1 Aktivtreff im EG
9.10 - 9.40 Uhr Frühsport Gruppe 2 Aktivtreff im EG	9.10 - 9.40 Uhr Koordination & Balance Gruppe 2 Aktivtreff im EG	9.10 - 9.40 Uhr Frühsport Gruppe 2 Aktivtreff im EG	9.10 - 9.40 Uhr Koordination & Balance Gruppe 2 Aktivtreff im EG	9.20 - 10.00 Uhr Kraft- und Balance- training mit Frau Guth - Gruppe 2 Aktivtreff im EG
9.50 - 10.20 Uhr Frühsport Gruppe 3 Aktivtreff im EG	9.30 - 10.00 Uhr Eifeler Frischdienst hinterer Eingang	9.50 - 10.20 Uhr Frühsport Gruppe 3 Aktivtreff im EG	9.50 - 10.30 Uhr Wassergymnastik Schwimmbad	10.15 - 11.15 Uhr Bingo Aktivtreff im EG
09.30 - 11.30 Uhr Denksport (2 Gruppen) Besprechungsraum	9.50 - 10.20 Uhr Koordination & Balance Gruppe 3 Aktivtreff im EG	10.00 und 10.30 Uhr Einkaufsfahrt Rezeption - bitte melden Sie sich an.	10.40 - 11.10 Uhr Aquavelo Gruppe 1 Schwimmbad	
	10.30 - 11.00 Uhr Mentales Bewegungstraining Aktivtreff im EG	10.30 - 11.00 Uhr Fit mit dem Rollator Aktivtreff im EG	11.20 - 11.50 Uhr Aquavelo Gruppe 2 Schwimmbad	
10.30 - 11.00 Uhr Fit mit dem Rollator Aktivtreff im EG	10.30 - 11.30 Uhr Sehbehinderten- Gruppe Besprechungsraum			
15.00 - 17.00 Uhr Yoga mit Fr. Heidt- Schilling (2 Kurse) Aktivtreff im EG	<p>Bitte um Einhaltung der Infektionsschutzregeln: Vor Betreten des Raumes desinfizieren Sie sich bitte die Hände und halten Sie Abstand.</p>			

Grauer Star – So wird er behandelt

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

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

Wie bemerkt man den Grauen Star?

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

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

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

Wie entsteht Grauer Star?

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

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

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

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

Wie wird Grauer Star festgestellt und behandelt?

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

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

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





Sicht ohne und mit einer Linsentrübung (Simulation)

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

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

Beispiele für künstliche Linsen

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

👁 Monofokallinsen

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

👁 Multifokallinsen

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

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

👁 EDoF-Linsen

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

So geht es nach einer OP weiter

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

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

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

Einfach leicht, richtig lecker

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

Köstlicher Fitmacher

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

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

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

Für 2 Personen

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



Brokkoli-Birnen-Salat

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

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

Für 2 Personen

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



Gesund und entspannt durch den Winter

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

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



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

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





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

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



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



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



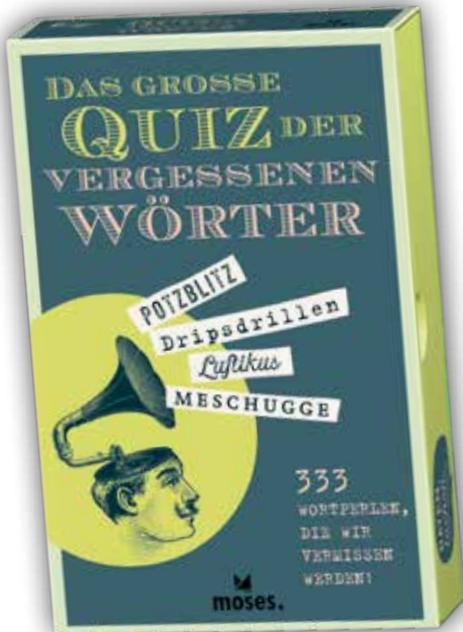
Die Heilerde-Masken von Cattier unterstützen die Hautreinigung, entgiften und befreien von Unreinheiten. Angereichert ist die Formel mit feuchtigkeitsspendendem Aloe Vera, beruhigendem Leinsamenextrakt oder klärendem Meeresquellwasser. Die Masken trocknen langsam auf der Haut, sodass die Mineralstoffe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

Lese



Spaß

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



Das große Quiz der vergessenen Wörter

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

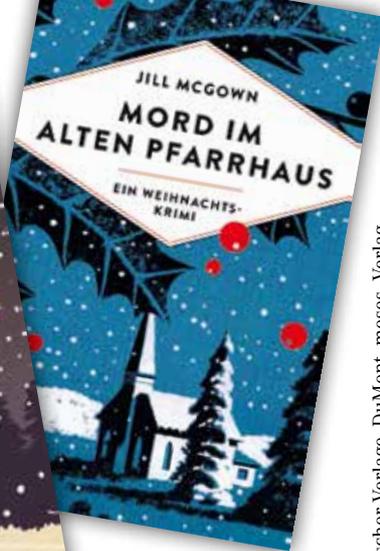
Gabriele Hatzfeldt, Georg Schumacher
Design: Christina Kölsch
Das große Quiz der vergessenen Wörter
ISBN: 978-3-96455-213-6
moses. Verlag, Kempen 2022
12,95 Euro



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

Winter der Hoffnung

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



Bilder © Fischer Verlage, DuMont, Moses, Verlag

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

Mord im alten Pfarrhaus

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

Die Morde von Mapleton

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

Jill McGown · Mord im alten Pfarrhaus

ISBN 978-3-8321-9884-8

Brian Flynn · Die Morde von Mapleton

ISBN: 978-3-8321-8106-2

DuMont Verlag

Als Taschenbuch je 10,- Euro

EINRICHTUNGSHAUS
walkembach

— BAD HONNEF —



TISCHLEREI • EINRICHTUNGEN • KÜCHEN

**Wir freuen uns auf
Ihren Besuch!**

Öffnungszeiten:

Di - Fr 10:00 - 18:30 Uhr

Sa 10:00 - 16:00 Uhr

Am Saynschen Hof 27 • Hauptstr. 82

Fußgängerzone

53604 Bad Honnef • Tel: 02224/2471

www.walkembach.de



Mehr als nur nette Worte - Was Komplimente bewirken

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

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

Was zeichnet ein gutes Kompliment aus?

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

... persönlich

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

... authentisch

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

... glaubhaft

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

... passend

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

Was Komplimente bewirken?

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

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

Wie Komplimente machen?

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

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

Zehn Beispiele für gute Komplimente

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

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

„Du hast eine wirklich faszinierende Ausstrahlung.“

„Deine Liebe macht mich zu einem besseren Menschen.“

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

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

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

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

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

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

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

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

öffnen Menschen

vertiefen Beziehungen

stärken das
Selbstbewusstsein

Komplimente

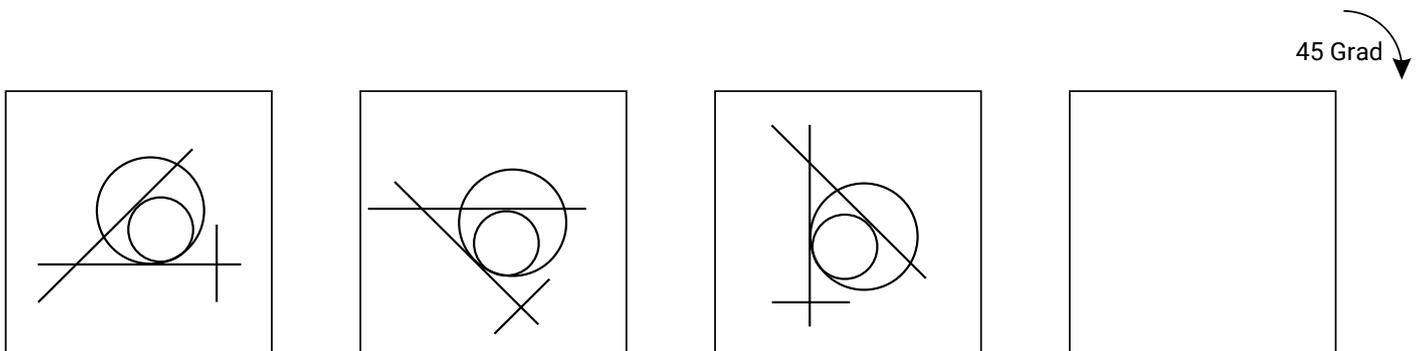
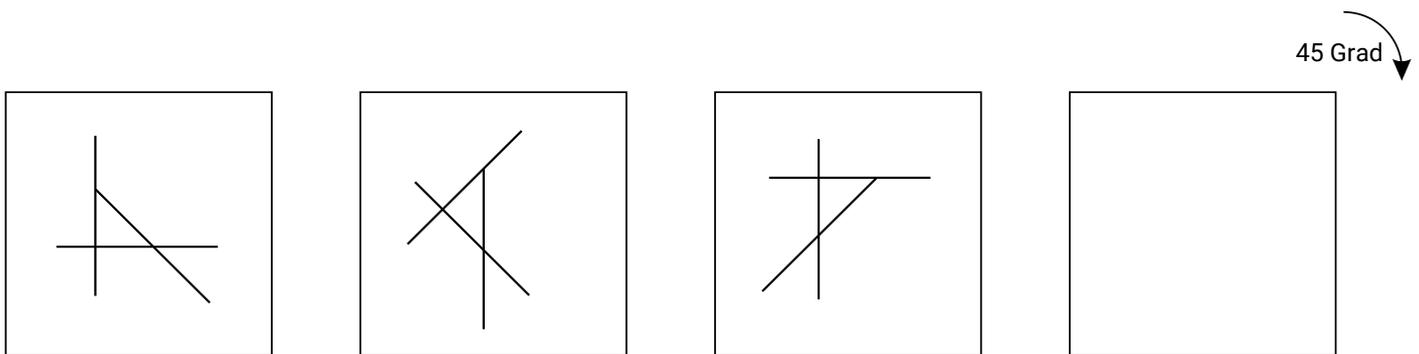
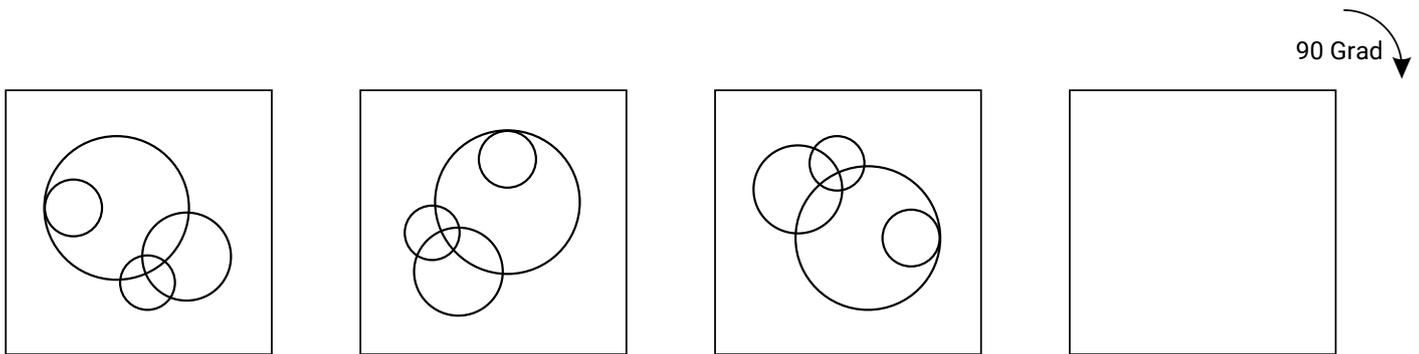
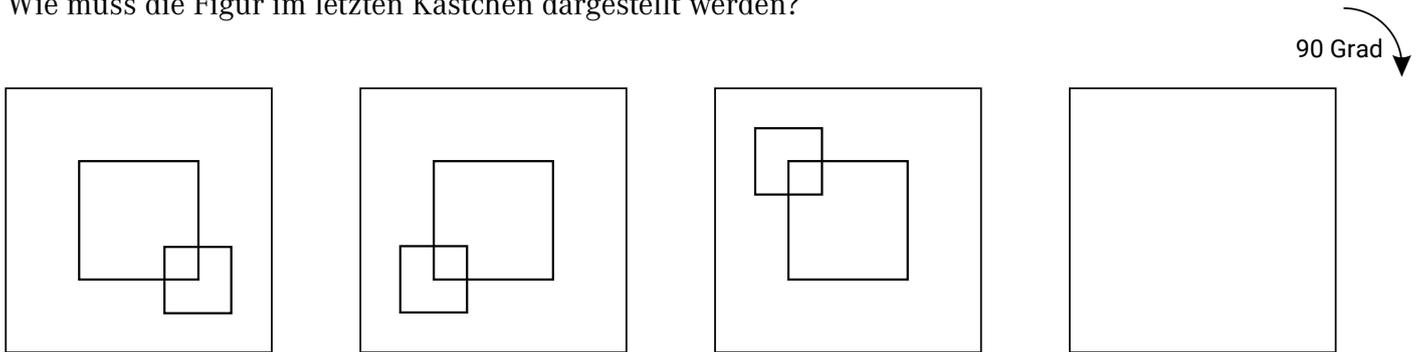
fördern die Zufriedenheit

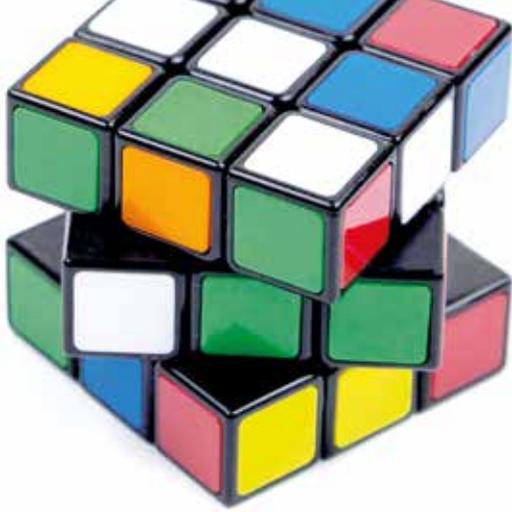
beflügeln unsere Seele

DenkSport

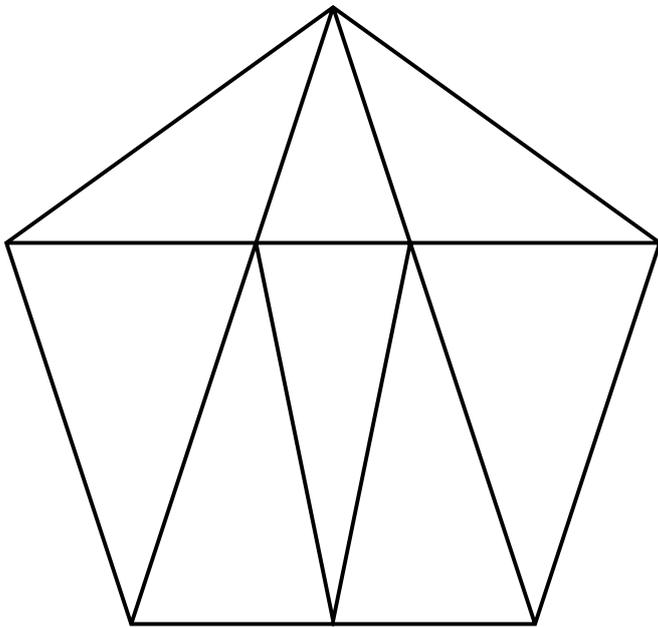
Im Folgenden haben wir drei kleine Denkaufgaben für Sie zusammengestellt, bei denen wir Ihren grauen Zellen ordentlich einheizen. Viel Spaß beim Grübeln!

In jedem Kästchen dreht sich die Figur immer um einen Schritt nach rechts. Wie muss die Figur im letzten Kästchen dargestellt werden?

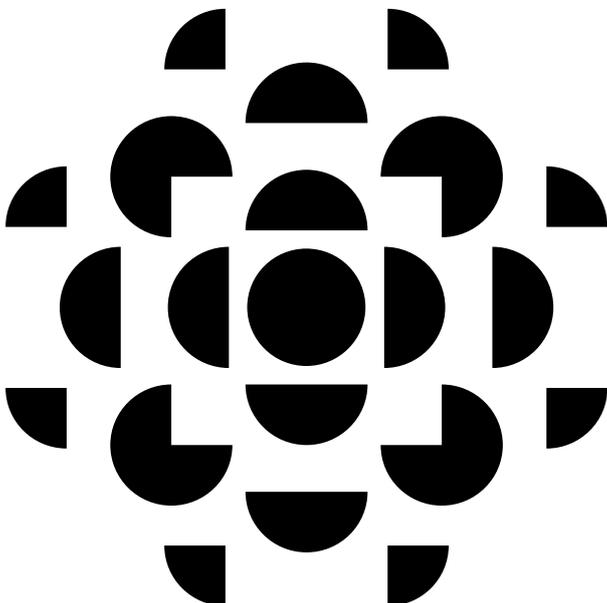




Wie viele Dreiecke sind in dieser Figur versteckt? In diesem Rätsel muss man die Dreiecke mit hinzuzählen, die sich aus mehreren einzelnen Bereichen zusammensetzen.



Wie viele Kreise ergeben sich aus dieser Figur?



45 Grad

45 Grad

90 Grad

90 Grad

Lösungen

Anzeige



Wir informieren Sie gerne in einem vertraulichen Gespräch. Unseren Vorsorgeordner halten wir für Sie bereit. Dieser enthält wichtige Hinweise und einen umfangreichen aktuellen Formularanteil.

PRINZ
BESTATTUNGEN
– Haus des Abschieds –

VORSORGEREGELUNGEN ZU LEBZEITEN

Gebr. Prinz · Drieschweg 44 · 56304 Bad Honnef
Telefon 02224 94400 · Telefax 02224 944020
E-Mail: info@prinz-bestattungen.de
www.prinz-bestattungen.de



Sie möchten im WohnGut Parkresidenz Bad Honnef ein neues zu Hause finden?
Wir haben die Lösung.

Mit viel Gespür für Ihre individuellen Wünsche beraten wir Sie gerne und realisieren die Planung. Beratung, Aufmaß und Farbgestaltung vor Ort sind für uns selbstverständlich.

Auch vorhandene Möbel planen wir mit ein und können diese mit unserer eigenen Tischlerei renovieren, abändern und anpassen.

Besuchen Sie uns in unserer großzügigen Ausstellung im Herzen von Bad Honnef und entdecken Sie die gesamte Vielfalt rund ums Wohnen.

Wir freuen uns auf Sie!

EINRICHTUNGSHAUS 
walkembach
— BAD HONNEF —



Einrichtungshaus Walkembach
Hauptstrasse 82 und
Am Saynschen Hof 27
53604 Bad Honnef
Telefon 02224 2471
info@walkembach.de
www.walkembach.de

Parken in eigener Tiefgarage
Am Saynschen Hof.

Öffnungszeiten
Mo 14:30 bis 18:30 Uhr
Di - Fr 10 bis 18:30 Uhr
Sa 10 bis 16 Uhr
und nach besonderer
Vereinbarung

Tischlerei:
Wittichenauer Strasse 4
53604 Bad Honnef



Auflösung Heft 02/2022

Die Gewinner des Bilderrätsels
aus Heft 02/2022 sind:

1. Preis: K. Kroppen aus Hennef
2. Preis: D. Schmück aus Hettersheim

Einsendeschluss ist der
31.12.2022
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 Aufnahme
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 Parkresidenz
Bad Honnef GmbH
Am Spitzenbach 2
53604 Bad Honnef**

Der Rechtsweg ist aus-
geschlossen. Mitarbeiter
der Parkresidenz 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: 1 x 3 Nächte Probewohnen für 2 Personen in der
WohnGut Parkresidenz (übertragbar)
2. Preis: 1 x 2 Freikarten für eine Veranstaltung der
WohnGut Parkresidenz Ihrer Wahl



Original



Fälschung

Stellen Sie uns auf die Probe!



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 der WohnGut Parkresidenz zu verschaffen.

Testen Sie unsere Vorzüge sowie das Ambiente. Schauen Sie sich die Mitarbeiter an und entscheiden Sie, ob Sie sich vorstellen können, hier heimisch zu werden. Ich bin mir sicher, dass Sie sich bei uns sehr schnell wohlfühlen werden. Während Ihres Aufenthaltes stehen wir Ihnen für all Ihre Fragen gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit mit Ihnen!

Ihre Cornelia Lutz

Parkresidenz Bad Honnef GmbH

Telefon 02224 18 30

parkresidenz@wohngut.de

www.wohngut.de

Bitte senden Sie mir Informationen zur WohnGut Parkresidenz zu.

Bitte rufen Sie mich zwecks Terminvereinbarung an.

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Bitte freimachen, falls Briefmarke zur Hand



Parkresidenz
Bad Honnef GmbH
Am Spitzenbach 2
53604 Bad Honnef



Sie finden uns auch bei Facebook und Instagram. Schauen Sie vorbei und schenken Sie uns Ihr „Gefällt mir“!