

WOHNGUT

Kurier

*Aus dem
WohnGut*

Interview mit
Tamara Waidner

Fit & Gesund

Sturzprävention:
Sicher auf beiden
Beinen stehen

Aktuelles

Mit Humor
durchs Leben



WOHNGUT

Osterseifen

Liebe *Leserinnen* und *Leser,*

mit viel Schwung und guter Laune sind wir gemeinsam mit der fünften Jahreszeit ins neue Jahr gestartet. Anlässlich unserer alljährlich stattfindenden großen Karnevalssitzung durften wir etwa 100 Jecken begrüßen. In der bunt geschmückten Eingangshalle tummelten sich fantasievoll verkleidete Bewohner, Mitarbeiter und Angehörige. Durch das Programm führte unser bekannter Clown in der Bütt, Anja Middel, und sorgte gemeinsam mit den anwesenden Tanzgarden bzw. -paaren, Prinzen und Funkenmariechen für reichlich Stimmung.

Die Künstler Drauf & Dran begeisterten mit einer besonderen Jonglage-Darbietung. Sogar Gäste der Show wurden in das Programm integriert und konnten ihre Fähigkeiten unter Beweis stellen.

Nun haben wir nach einem schneereichen, kalten Winter Lust auf längere und sonnige Tage. Vor allem der Farbton Grau könnte gerne etwas weichen und Platz für die Farben des Frühlings machen. Wir können es kaum erwarten, die dicke Winterjacke hängen zu lassen. Die ersten wärmenden Sonnenstrahlen des Jahres sind doch immer Balsam für die Seele.

Wir begrüßen die schöne Jahreszeit Frühling mit einem breiten Repertoire an Veranstaltungen. Ein besonderes Highlight ist das Streichquartett Concertino am 23. März mit „Klassik meets Wiener Kaffeehausmusik“. Ankündigen möchten wir bereits jetzt die Eröffnung des Orgelsommers Südsauerland in unserer Pallottikirche am 28. Juni 2026.



Auch unsere Remise erhält einen neuen „Look“ und freut sich über Ihren Besuch. Ein Spaziergang in unserem Park bei schönem Wetter lohnt sich immer. Zur Anregung des Kreislaufes empfehlen wir ein Fußbad in unserem Tretbecken. Ein leckeres Stück Kuchen mit einer Tasse Kaffee in unserem Café runden den Besuch ab.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme.

Herzlichst Ihre

Lena Zöller
Direktorin

Unsere *Themen für Sie*

- 4 Aus dem WohnGut
- 14 Fit & Gesund
- 18 Essen mit Genuss
- 20 Aktuelles
- 22 Literatur
- 24 Rätselhaft
- 26 Partner
- 27 Landhaus-Wohnen

Impressum

Herausgeber (V. i. S. d. P.)
WohnGut Osterseifen GmbH
Im Osterseifen 1 · 57462 Olpe
osterseifen@wohngut.de
www.wohngut.de

Verlag syscom360° GmbH
Ernestinenstraße 279 · 45139 Essen
T +49 201 48792100 · F +49 201 48792109
info@syscom360.de · www.syscom360.de

Konzeption Bernd Schürenberg
Art Direction Karsten Schielke, Oliver Eickelen
Redaktion Lena Zöller, Nadja Grünhage,
Frank Blau
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.



Die Narren sind los!

Endlich war es so weit: Punkt 14.44 Uhr gehörte die bunt geschmückte Halle ganz den Narren. Bewohner und Mitarbeiter hatten diesem Moment schon seit Tagen voller Vorfreude entgegengiebert. Jetzt konnte die große WohnGut-Karnevalsparty beginnen.

Liebevoll gedeckte und mit Leckereien bestückte Tische sowie fröhlich kostümierte Gäste sorgten von Beginn an für beste Stimmung. Mit viel Applaus wurden die Narren begrüßt und schnell wurde klar: Dieser Nachmittag hatte einiges zu bieten. Ob Kindergarde, Mädchengarde, Solomariechen oder die „Grün-weißen Funken“ – aus Bilstein, Kirchveischede und Rhode waren zahlreiche Aktive gekommen, um mit schwungvollen Tänzen und ansteckender Lebensfreude zu begeistern. Besonders die jüngsten Gardistinnen ließen die Zuschauer staunen. Auch karnevalistischer Besuch ließ nicht lange auf sich warten: Prinz Simon I. und die Herren-Prinzen-Garde sorgten für einen glanzvollen Auftritt.



Ein besonderer Höhepunkt war wieder einmal unser hauseigenes „Original“: der „Dicke Clown“. Mit seinen humorvollen, selbst erlebten Dönekens traf er genau ins Schwarze und brachte den Saal zum Lachen. Zwischendurch heizte DJ Dieter mit bekannten Schunkelliedern kräftig ein und ließ keine Zeit zum Verschnaufen.

Wie im Flug verging dieser fröhliche Nachmittag, der allen noch lange in schöner Erinnerung bleiben wird. Ein herzlicher Dank gilt allen Mitwirkenden und Helfern, die mit ihrem Engagement dieses rundum gelungene Fest möglich gemacht hatten.

Text und Fotos: Regine Ehrenguber



Mut, der begeistert:

Herr Epe sorgt für Show-Höhepunkt

Unter dem Motto „Drauf & Dran“ fand im Januar eine mitreißende Jonglage-Show in der Empfangshalle statt. Mit viel Esprit und Elan betraten die Künstler die Bühne und schufen von Beginn an eine faszinierende Atmosphäre, die das Publikum sofort in ihren Bann zog.

Ein besonderes Highlight war der Auftritt unseres Landhaus-Bewohners Herrn Epe. Mit viel Mut, Humor und spürbarer Begeisterung beteiligte er sich aktiv an der Show. Seine offene Art übertrug sich sofort auf das Publikum, das mit herzlichem Applaus und vielen lachenden Gesichtern reagierte. Durch seinen Einsatz fühlten sich auch andere Gäste ermutigt, selbst Teil des Geschehens zu werden oder zumindest kräftig mitzufiebern.

Die Jonglage-Show erwies sich als voller Erfolg, auch wenn die Deckenhöhe in der Empfangshalle besser höher gewesen wäre ...



Text und Fotos: Regine Ehrenguber



Interview mit Tamara Waidner

Physiotherapeutin im WohnGut Osterseifen

Seit Januar 2026 verstärkt Tamara Waidner das therapeutische Team im WohnGut Osterseifen. Die gebürtige Siegerländerin verfügt über langjährige Erfahrung in verschiedenen Kliniken und bringt umfassendes Fachwissen sowie große Leidenschaft für ihren Beruf mit. Ihr besonderes Anliegen ist es, die Selbstständigkeit und Bewegungsfähigkeit der Bewohnerinnen und Bewohner möglichst lange zu erhalten. Mit ihrem einfühlsamen Blick für den Menschen und ihrem therapeutischen Können bereichert sie das Angebot im WohnGut in besonderer Weise.

Frau Waidner, erzählen Sie uns bitte etwas über sich und Ihren beruflichen Werdegang.

Mein Name ist Tamara Waidner. Ich wurde 1973 in Siegen geboren, bin verheiratet und Physiotherapeutin aus Überzeugung. Mein Examen habe ich 1998 an der DAA in Siegen abgeschlossen. Direkt im Anschluss begann ich meine Tätigkeit in der Neurologischen Fachklinik in Hilchenbach, wo ich viele Jahre wertvolle Erfahrungen sammeln durfte. Weitere berufliche Stationen führten mich in die MediClin Klinik Reichshof-Eckenhagen sowie zu den Kliniken der Stadt Köln gGmbH. Parallel dazu war ich immer wieder nebenberuflich in regionalen Physiotherapiepraxen tätig, was meinen therapeutischen Blick zusätzlich erweitert hat.





Viele Menschen können sich unter Physiotherapie nicht genau etwas vorstellen. Wie würden Sie den Begriff erklären?

Der Begriff Physiotherapie stammt aus dem Griechischen: *Physis* bedeutet Natur und *therapeia* Behandlung. Gemeint ist ein gezieltes Training mit aktiven, unterstützenden und passiven Maßnahmen, um Beweglichkeit und körperliche Fähigkeiten zu erhalten oder wiederherzustellen. Dabei werden ausschließlich natürliche, körpereigene Ressourcen genutzt – ohne Medikamente oder chemische Substanzen.

Erfahrungsgemäß kennen viele noch den Begriff Krankengymnastik. Wie ordnen Sie das ein?

Früher war die Bezeichnung Krankengymnastik sehr geläufig. Sie wurde jedoch 1994 von den Berufsverbänden als nicht mehr zeitgemäß eingestuft, da sie nur einen kleinen Teil unseres heutigen Tätigkeitsfeldes beschreibt. Zur Physiotherapie gehören neben aktiven Übungen auch Massagen, Wärme- und Kälteanwendungen, manuelle Techniken für Gelenke, Muskulatur und Faszien, gerätegestützte Therapie, Koordinations- und Gangtraining, manuelle Lymphdrainage, Atem- und Elektrotherapie sowie Bewegungsgruppen. Fort- und Weiterbildungen sind dabei fester Bestandteil unseres Berufsalltags, da sich medizinische Erkenntnisse ständig weiterentwickeln.

Gibt es innerhalb der Physiotherapie bestimmte Schwerpunkte oder Spezialisierungen?

Ja, viele Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten spezialisieren sich nach ihrer Ausbildung, zum Beispiel in den Bereichen Neurologie, Orthopädie und Chirurgie, Innere Medizin, Pädiatrie oder Sportmedizin. So können wir gezielt auf unterschiedliche Krankheitsbilder und individuelle Bedürfnisse eingehen.

Was hat Sie dazu bewogen, im WohnGut Osterseifen zu arbeiten?

Ich war immer eine sehr engagierte Klinik-Therapeutin, habe jedoch mit der Zeit gemerkt, dass mir der kontinuierliche und persönliche Kontakt zu den Menschen fehlt. Der Klinikalltag ist oft schnelllebig und von einem ständigen Kommen und Gehen geprägt. Im WohnGut Osterseifen habe ich die Möglichkeit, eine vertrauensvolle Basis zu den Bewohnerinnen und Bewohnern aufzubauen und individuell auf ihre Bedürfnisse einzugehen. Besonders wichtig ist mir, ihre Selbstständigkeit und Bewegungsfähigkeit so lange wie möglich zu erhalten. Dafür finde ich hier sehr gute Rahmenbedingungen.

Liebe Frau Waidner, wie gestalten Sie Ihre Zeit außerhalb der Arbeit?



Ich verbringe meine Freizeit am liebsten mit meiner Familie und Freunden. Außerdem gehe ich sehr gern wandern, kümmere mich um meine Tiere und genieße es, im Sommer schwimmen zu gehen. Diese Auszeiten geben mir neue Energie für meinen Beruf.

Vielen Dank für das freundliche Gespräch.



Buchen Sie hier ihren Termin:
physiotherapie-osterseifen@wohngut.de

Brötchenrunde

mit Aussicht

Viele wissen es bereits: Auf Wunsch beliefern wir unsere Service- und Landhausbewohner am frühen Morgen mit frischen Brötchen. Dieser besondere Service gehört – neben vielen weiteren Aufgaben – zum Tätigkeitsbereich von uns, den Damen der Rezeption.



Sorgfältig verpacken wir die gewünschten Backwaren zusätzlich zur Bäckertüte in kleine Baumwollbeutelchen und hängen sie direkt an die Wohnungstüren der Service-Wohnungen. An Wochenenden und Feiertagen übernehmen wir diesen Service auch für die Landhausbewohner; unter der Woche kümmern sich unsere Haustechniker darum. So kann der Tag gemütlich mit einem knusprigen Frühstücksbrötchen beginnen.

Für uns ist diese Brötchenrunde zugleich ein kleiner Spaziergang über das schöne WohnGut-Gelände – oft genau im Moment des Sonnenaufgangs. Oft bleiben wir dann stehen, lassen den Blick über die Umgebung und den WohnGut-Park schweifen und genießen die besondere Ruhe und Schönheit des frühen Morgens. Dank des Smartphones lassen sich diese stimmungsvollen Augenblicke festhalten und mit anderen teilen.





Eine kleine Auswahl dieser besonderen Momente unserer „Brötchenrunde mit Aussicht“ haben wir hier für Sie zusammengestellt.

Viel Freude beim Betrachten wünschen Ihnen die Damen der Rezeption.

Text und Fotos: Regine Ehrenguber

— Anzeige —



Endlich wieder raus in die Sonne

Nach dem Winter zieht es uns wieder nach draußen: Sonne auf der Haut, blühende Pflanzen und die frische Luft im Garten. Die Terrasse wird wieder zum Lieblingsplatz – ein Ort zum Ausruhen, Genießen und Wohlfühlen.

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

Sie sind bei Profis, die sich als Partner verstehen.
Sie sind bei **Kramer-Garten**.



kramer
garten



In der Trift 24
57462 Olpe
T 02761 / 67 99

info@kramergalabau.de
www.kramer-garten.de

Frühling in der Tagespflege:

Neue Energie für Körper und Seele

Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen ist der Frühling auch in unserer Tagespflege angekommen. Die Tage werden länger, die Natur erwacht, und diese besondere Jahreszeit bringt neue Lebensfreude für unsere Gäste. Gemeinsame Spaziergänge im Grünen, das liebevolle Bepflanzen unseres Kräuterbeets oder kleine Ausflüge an der frischen Luft bringen Bewegung, fördern das Wohlbefinden und sorgen für viele schöne Momente.

Auch unsere kreativen Angebote stehen im Zeichen des Frühlings: Bunte Bastelarbeiten, fröhliche Dekorationen und gemeinsames Singen von Frühlingsliedern schaffen eine positive Atmosphäre. Gespräche über Erinnerungen an frühere Frühlinge regen den Austausch an und stärken das Gemeinschaftsgefühl.

So bringt der Frühling in der Tagespflege vor allem eines mit sich: neue Impulse, Aktivitäten und Zeit für Begegnung – in einer vertrauten Umgebung, die Geborgenheit, Struktur und Lebensqualität schenkt

Er ist's

*Frühling lässt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land.*

*Veilchen träumen schon,
Wollen balde kommen
– Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab' ich vernomm*

(Eduard Mörike, 1829)

Bastelanleitung für bunte Blumendekoration

Material:

- bunte Pompoms (7 pro Blume)
- Bastelgarn
- Schere
- stumpfe Stricknadel
- Heißklebepistole / Klebestick

Anleitung:

1. Schneiden Sie ein ca. 25 cm langes Stück Garn zurecht und verknoten Sie die Enden zu einer Schlaufe. Der Knoten dient später als Halt im Inneren des Pompoms und sollte nicht zu klein sein.
2. Fädeln Sie das Garn mithilfe der Nadel mittig durch einen Pompom.
3. Wiederholen Sie den Vorgang mit weiteren Pompoms.
4. Verbinden Sie anschließend sieben Pompoms mit kleinen Klecksen Heißkleber zu einer Blume (siehe Bild).

Die fertigen Pompom-Blumen welken nie und bringen Farbe in jeden Frühlingsstrauß. Sie sind auch als Geschenk oder für das Osternest ein bunter Hingucker.





Regelmäßige Aktivitäten

<i>Veranstaltung</i>	<i>Wann</i>	<i>Uhrzeit</i>	<i>Wo</i>
Gleichgewichtstraining	montags	10.00 Uhr	Sportsaal
Tischtennis	montags	11.00 Uhr	Sportsaal
Sitzgymnastik	montags	15.00 Uhr	Sportsaal
Indian Balance extra fit	dienstags	10.00 Uhr	Sportsaal
Männersport	mittwochs	10.00 Uhr	Sportsaal
Walking auf dem WohnGut-Gelände	mittwochs	11.00 Uhr	Rezeption
Atemgymnastik	mittwochs	15.00 Uhr	Sportsaal
Krafttraining	donnerstags	10.00 Uhr	Sportsaal
Kraft und Ausdauer	freitags	10.00 Uhr	Sportsaal
Brainfitness	mittwochs	11.00 Uhr	Sportsaal
Spielerunde	mittwochs	15.30 Uhr	Bibliothek
Gedächtnistraining	freitags	11.00 Uhr	Sportsaal
Stadtfahrten	montags, mittwochs, freitags	09.30 / 10.00 Uhr	
Fahrdienste für unsere Landhaus- und Service-Bewohner nach Wunsch	dienstags, donnerstags	10.30 - 13.00 Uhr	
Waffeltag	samstags	15.00 Uhr	Restaurant
Ev. Gottesdienst	jeden zweiten Freitag im Monat	10.30 - 11.30 Uhr	Grauer Salon
Kath. Gottesdienst	jeden zweiten Donnerstag im Monat	16.30 - 17.30 Uhr	Kirche

Veranstaltungsvorschau

Sonntag, 22.03.2026

16.00 Uhr – Empfangshalle

Klassik meets Wiener Kaffeehausmusik

Tauchen Sie ein in die Welt des Wiener Kaffeehauses, und lassen Sie sich von den beschwingten Klängen klassischer Musik und traditioneller Kaffeehausmelodien verzaubern. Genießen Sie die besondere Atmosphäre, die an einen Spaziergang durch den Wiener Prater erinnert, wenn die Bäume in voller Blüte stehen. Freuen Sie sich auf bekannte Melodien, die zum Träumen einladen und erleben Sie einen Hauch von Wien – direkt bei uns.



Dienstag, 21.04.2026

17.00 Uhr – Remise

Frühlingsklänge mit Stefan Ulbricht

Musik berührt, verbindet und schafft besondere Augenblicke. Genau das erwartet unsere Besucherinnen und Besucher bei einem stimmungsvollen Klavierabend mit Stefan Ulbricht in unserer wunderbaren Remise. In dem einzigartigen Ambiente des historischen Gebäudes entfaltet das Klavier seine ganze besondere Ausdruckskraft. Ob gefühlvolle Melodien, bekannte Klassiker oder virtuose Kompositionen – die Klaviermusik verspricht einen Abend voller Klangfarben und Emotionen. Wir freuen uns auf einen musikalischen Hochgenuss und auf viele Gäste, die diese besondere Stimmung mit uns teilen möchten.

Sonntag, 26.04.2026

16.00 Uhr – Pallottikirche

Frühlingskonzert mit dem Ensemble „angestimmt“

Der Frühling steht vor der Tür und mit ihm die Vorfreude auf ein ganz besonderes musikalisches Ereignis in unserem Hause. Das Ensemble „angestimmt“ nimmt Sie mit auf eine stimmungsvolle Reise durch die bunte Welt der Musik. Genießen Sie einen beschwingten Nachmittag voller Klang, Gemeinschaft und Frühlingsgefühle, und lassen Sie sich von der Musik verzaubern.



Sonntag, 17.05.2026

16.00 Uhr – Pallottikirche

Gospelkonzert mit dem SiegenGospelChoir

Der Siegener Gospelchor kommt mit seinem Programm „We shall overcome – The History of Gospel“ zu uns ins Haus. Die Sängerinnen sind bekannt für ihre mitreißende Ausstrahlung, ihre große stimmliche Vielfalt und die besondere Fähigkeit, das Publikum vom ersten Ton an zu begeistern. Die Musik des Gospels steht für Hoffnung, Gemeinschaft und Lebensfreude – Werte, die gerade in einem **gemeinsamen** Konzerterlebnis auf eindrucksvolle Weise spürbar werden.



Samstag, 13.06.2026

16.00 Uhr – Empfangshalle

Klassik-Konzert mit Michael Leontchik am Zymbal

Freuen Sie sich auf ein vielseitiges Konzerterlebnis, das von klassischer Musik bis hin zu beschwingten Jazzklängen reicht. Herr Leontchik wird Sie mit seinem virtuoson Spiel am Zymbal begeistern und die faszinierenden Klangwelten dieses besonderen Instruments lebendig werden lassen. Mit großer Ausdruckskraft und beeindruckender Virtuosität interpretiert er Werke aus verschiedenen Epochen und zeigt eindrucksvoll, wie facettenreich und berührend das Zymbal erklingen kann.



— Anzeige —



Individuelle Einrichtungsberatung

**Wir beraten Sie
gern!**

**Gardinen/Sonnenschutz
Möbel/ Accessoires
3D Raumplanung
Exklusive Raumgestaltung**

Sehen was geht
Astrid Klement
Tel. 02722 656487
Mobil 0171 5436030
www.sehen-was-geht.de
sehen-was-geht@online.de



Sturzprävention:

Sicher auf beiden Beinen stehen



Hanna H. ist 72 Jahre alt und lebt allein in ihrer Wohnung. Sie erledigt ihre Einkäufe zu Fuß, kocht gern und trifft sich regelmäßig mit Freundinnen. Was ihr wichtig ist: sich sicher zu bewegen, ohne Angst vor einem Sturz. Denn Stürze gehören zu den häufigsten Unfallursachen im Alter und passieren oft in Situationen, die harmlos erscheinen. Dass sich das Risiko senken lässt, zeigen nicht nur medizinische Studien, sondern auch Hannas Erfahrung, wie ein Blick in ihren Alltag zeigt.

Bewegung, die sich in den Alltag einfügt

Hanna beginnt den Tag mit kurzen Gleichgewichtsübungen. Während sie in der Küche auf den Wasserkocher wartet, steht sie einige Sekunden auf einem Bein. „Am Anfang habe ich mich an der Arbeitsplatte festgehalten“, erzählt sie. Inzwischen gelingt es ihr immer häufiger ohne Unterstützung. Einmal pro Woche übt sie zusätzlich den sogenannten Tandemgang: Ferse an Zehe, langsam und präzise. Diese Übung gilt als besonders effektiv, um das Zusammenspiel von Gleichgewicht und Koordination zu verbessern. Fachleute betonen, dass solche „alltäglichen Mini-Trainings“ langfristig einen messbaren Beitrag zur Sturzvermeidung leisten.



Kraft als Schutzfaktor

Neben dem Gleichgewicht spielt die Muskelkraft im Alter eine zentrale Rolle. Ein Rückgang der Beinmuskulatur gehört zu den Hauptursachen für Unsicherheiten beim Gehen und Stehen. Hanna trainiert ihre Beinmuskulatur nicht im Fitnessraum, sondern im Rahmen ihrer täglichen Abläufe. Beim Aufstehen vom Stuhl verzichtet sie bewusst auf die Hände; Treppen steigt sie kontrolliert und ohne Hast. Wie schnell Fortschritte möglich sind, hat sie selbst überrascht: Bereits nach wenigen Wochen hat sie weniger Unsicherheiten beim Gehen bemerkt.

Kleine Veränderungen mit großer Wirkung

Ein großer Teil der Stürze ereignet sich in den eigenen vier Wänden. Häufig sind es Kleinigkeiten: ein rutschender Teppich, schlechtes Licht oder glatte Böden. Hanna hat einige gezielte Anpassungen vorgenommen. Ein loser Teppich im Flur wurde entfernt, und im Bad sorgt nun ein unauffälliger Haltegriff für zusätzliche Sicherheit.

Besonders hilfreich ist die verbesserte Beleuchtung. Nachts schalten Leuchten mittels Bewegungssensor ein sanftes Licht ein. So kann sie im Dunkeln Hindernisse deutlich besser erkennen und Wege sicherer zurücklegen.



Medikamente als unterschätzter Risikofaktor

Auch Medikamente können das Sturzrisiko deutlich erhöhen. Schlaf- und Beruhigungsmittel, bestimmte Blutdrucksenker oder Schmerzpräparate können Nebenwirkungen wie Schwindel, Müdigkeit oder Gangunsicherheit verursachen. Daher empfiehlt sich mindestens einmal jährlich ein Medikationscheck. Hanna ließ vor einiger Zeit ihre Medikamente überprüfen. Dabei stellte sich heraus, dass eines ihrer Präparate gelegentlich Schwindel auslösen konnte. Nach Anpassung der Dosierung verschwanden die Beschwerden weitgehend. Ihr Fall ist typisch: Viele ältere Menschen profitieren von einer regelmäßigen Überprüfung ihrer Medikamente, insbesondere wenn mehrere Präparate gleichzeitig eingenommen werden.



Die Knochengesundheit im Blick behalten

Selbst bei guter Balance ist ein starker Knochen ein wichtiger Schutzfaktor. Ausreichend Vitamin D, Bewegung und calciumreiche Ernährung können das Risiko von Brüchen senken. Weiterhin spielt die Osteoporose-Vorsorge eine bedeutende Rolle. Eine frühzeitige Diagnose kann verhindern, dass ein Sturz schwerwiegende Folgen hat. Hanna achtet daher auf eine ausgewogene Ernährung und darauf, regelmäßig an die frische Luft zu gehen. Diese Maßnahmen ergänzen die klassischen Elemente der Sturzprävention und vermitteln zusätzliche Sicherheit.



Der Einfluss der Sinne

Nicht nur Kraft und Balance bestimmen die Standfestigkeit. Auch die Sinneswahrnehmung ist entscheidend. Hanna berichtet uns, dass ihr neues Hörgerät ihr nicht nur das Verstehen erleichtert, sondern ihr auch mehr Sicherheit beim Gehen gibt. „Man fühlt sich einfach orientierter“, sagt sie. Regelmäßige Augen- und Hörtests sind daher empfehlenswert.

Ein Zusammenspiel aus vielen Bausteinen

Sturzprävention ist kein einzelner Schritt, sondern das Zusammenspiel aus Training, Vorsorge und gezielten Anpassungen. Die Erfahrungen von Hanna H. zeigen, wie alltagstauglich diese Maßnahmen sind. Sie lassen sich ohne großen Aufwand in die täglichen Abläufe integrieren. Denn eines ist klar: Gangsicherheit im Alter entsteht nicht zufällig. Sie ist das Ergebnis bewusster Entscheidungen und kleiner, wirksamer Routinen. Wer sie bewusst integriert, gewinnt nicht nur Stabilität, sondern auch das Vertrauen zurück, sicher auf beiden Beinen zu stehen.



Frühjahrsmüdigkeit ade!

So tanken Körper und Seele neue Energie

Endlich Frühling! Die Sonne zeigt sich wieder, die Tage werden länger und doch fühlen sich viele Menschen müde und antriebslos. Typisch Frühjahrsmüdigkeit – doch mit ein paar einfachen Tricks können Sie wieder in Schwung kommen.

Warum fühlen wir uns zu Beginn des Frühlings manchmal müde? Warum macht sich statt frischer Energie plötzlich Schläppheit breit? Der Grund für die Frühjahrsmüdigkeit liegt oft in der Anpassung des Körpers an längere Tage, stärkere Sonnenstrahlung und wärmere Temperaturen. Dabei geraten unsere Hormone kurzzeitig aus dem Takt. Nach den dunklen Wintermonaten mit wenig Bewegung und Sonne braucht der Organismus einfach mehr Zeit und ein bisschen Unterstützung:

 Ein erster wichtiger Schritt gegen die Frühjahrsmüdigkeit ist, täglich frisches Tageslicht zu tanken. Schon 20 bis 30 Minuten an der frischen Luft wirken wahre Wunder. Ob ein Spaziergang im Park oder ein Kaffee auf dem Balkon bzw. im Garten, beides kann helfen, die Stimmung zu heben und den Körper sanft zu aktivieren. Besonders morgens tut das Licht gut.

Frische Power für Ihre Energie-Akkus:

- **Täglich 20 bis 30 Minuten Tageslicht**
- **Sanfte Bewegung in kleinen Einheiten**
- **Vitaminreiche Ernährung**
- **Feste Tagesstruktur und kleine Frühlingsprojekte**

 Auch Bewegung ist ein echter Muntermacher. Aktivitäten wie leichte Gymnastik, Dehnübungen oder Yoga regen den Kreislauf an und halten die Gelenke beweglich. Wichtig ist nicht die Dauer, sondern die Regelmäßigkeit. Kleine Einheiten reichen völlig aus.

 Die Ernährung spielt ebenfalls eine große Rolle. Frühlingsfrisches Obst und Gemüse liefern Vitamine, die jetzt besonders gefragt sind. Spinat, Spargel oder Erdbeeren bringen Farbe und Energie auf den Teller. Nüsse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte sorgen für langanhaltende Kraft. Nicht vergessen: ausreichend trinken – am besten Wasser oder Tee.

 Ein klarer Tagesablauf kann die Müdigkeit weiter reduzieren. Feste Aufstehzeiten, kurze Pausen oder ein kleiner Power-Nap helfen, den Biorhythmus zu stabilisieren. Darüber hinaus runden Rituale für die Seele, wie Musik hören, Lieblingsbücher lesen oder die ersten Blumen im Garten pflanzen, das Energiepaket gegen Frühjahrsmüdigkeit ab. Mit diesen einfachen Impulsen verabschieden Sie das große Gähnen und heißen den Frühling mit neuer Lebensfreude willkommen.



Der Frischekick

Warum Zitronenwasser so beliebt ist

Für die einen gehört ein Glas lauwarmes Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone zum perfekten Start in den Tag. Andere schwören darauf, dass dieses Ritual für ein strahlendes Aussehen sorgt. Fakt ist, dass die ayurvedische Ernährungslehre Zitronenwasser schon seit Jahrhunderten eine besondere Bedeutung in Sachen Gesundheit beimisst.

Heute ist Zitronenwasser kein moderner Trend oder Heilmittel, sondern ein einfaches Getränk, das ohne Zusatzstoffe auskommt. Der Geschmack ist unverfälscht, säuerlich und angenehm erfrischend. Viele schätzen genau das: kein Zucker, keine Kohlensäure, kein künstliches Aroma – nur Wasser und Zitrone. Gerade am Morgen empfinden viele Zitronenwasser als wohltuenden Start in den Tag, der die Sinne weckt und belebt.

Warum Zitronenwasser so geschätzt wird

Morgens ein Glas Wasser zu trinken ist grundsätzlich sinnvoll. Über Nacht verliert der Körper Flüssigkeit, und die Speicher müssen wieder aufgefüllt werden. Zitronensaft kann das Wasser geschmacklich aufwerten und dazu beitragen, dass insgesamt mehr getrunken wird. Gerade für ältere Menschen ist das ein wichtiger Aspekt.

Zitronen versorgen den Körper mit gesunden Inhaltsstoffen wie Vitamin C, Kalium, Calcium, Magnesium, Zitronensäure und Pektin. Aufgrund ihres Vitamin-C-Gehaltes wird Zitronen eine entzündungshemmende Wirkung nachgesagt. So tragen sie zur Stärkung des Immunsystems bei. Auch die Verdauung kann durch den Saft leicht angeregt

werden, da die Säure die Magensaftproduktion stimulieren kann. Ein weiterer Vorteil liegt in der Einfachheit. Zitronenwasser ist schnell zubereitet, kostengünstig und nahezu überall verfügbar. Eine halbe Zitrone reicht meist für ein Glas. Dabei sollte das Wasser keineswegs heiß, sondern nur lauwarm sein, was es für den Körper leichter macht, die gesunden Inhaltsstoffe des Zitronenwassers zu verstoffwechseln.

Ein einfaches Ritual für jeden Tag

Zitronenwasser ist kein Muss oder starres Programm. Vielmehr kann es ein persönliches Trinkritual sein, das sich dem eigenen Alltag anpasst. Manche genießen es jeden Morgen, andere nur gelegentlich. Es steht für ein gutes Beispiel, wie kleine, einfache Gewohnheiten den Alltag bereichern können.

Warum in aller Welt hat jemand Energydrinks erfunden, wenn auch eine halbe Zitrone diese Wirkung haben kann? Gönnen Sie sich diesen spürbaren Erfrischungsschub, und lassen Sie sich gleich zum Start in den Tag von der wohltuenden Kraft der Zitrone überzeugen.



Frühlingserwachen

Klassiker aus Omas Küche

Die Frühlingsküche war früher geprägt von bewährten Rezepten und frischen Zutaten. In Omas Küche entstanden daraus einfache, nahrhafte Gerichte, die bis heute beliebt sind. Unsere Auswahl zeigt klassische Hauptgerichte, wie sie traditionell im Frühjahr zubereitet wurden. Genießen Sie doch mal wieder zeitlos gute Küchen-Klassiker!

Kohlrabi in heller Soße mit Frikadelle

Zutaten für 4 Portionen

Für den Kohlrabi:

3 bis 4 Kohlrabi
400 ml Gemüsebrühe
100 ml Milch
30 g Butter
1 kleine Zwiebel
1 EL Mehl
Salz, Pfeffer, Muskat
etwas gehackte Petersilie

Für die Frikadellen:

500 g gemischtes Hackfleisch
1 altes Brötchen
1 kleine Zwiebel
1 Ei
Salz, Pfeffer, Senf
Öl zum Braten

Zubereitung:

1. Kohlrabi schälen und in Stifte oder Scheiben schneiden. In leicht gesalzenem Wasser ca. 10 bis 12 Minuten garen und dann abgießen. Das Kochwasser auffangen.
2. Butter in einem Topf schmelzen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Mit Brühe und etwas Kochwasser aufgießen und das Ganze gut verrühren.
3. Milch zugeben, Kohlrabi unterheben und alles kurz köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken; Petersilie unterrühren.
4. Parallel dazu das Brötchen in Wasser einweichen und ausdrücken. Zwiebel fein würfeln.
5. Hackfleisch, Brötchen, Zwiebel, Ei, Senf und Gewürze gut vermengen. Dann Frikadellen formen und in heißem Öl von beiden Seiten goldbraun braten.
6. Kohlrabi mit heller Soße auf Tellern anrichten und Frikadellen dazugeben.
Zu diesem Klassiker passen Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree.





Frühlingssuppe mit Suppengrün und Nudeln

Zutaten für 4 Portionen

1 Bund Suppengrün (Möhren, Lauch, Sellerie, Petersilie)
 1,2 Liter Gemüsebrühe
 1 kleine Zwiebel
 1 EL Butter oder Öl
 100 g Suppennudeln
 Salz, Pfeffer
 Gehackte Petersilie / Liebstöckel

Zubereitung:

1. Suppengrün waschen, putzen und klein schneiden. Zwiebel fein würfeln.
2. Butter oder Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Das geschnittene Gemüse kurz mit andünsten.
3. Gemüsebrühe hinzufügen und alles sanft köcheln, bis das Gemüse weich ist. Suppennudeln einstreuen und weitere 6 bis 8 Minuten kochen, bis diese gar sind.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Wunsch mit Petersilie oder Liebstöckel bestreuen.
5. Die Frühlingssuppe mit frischem Brot oder Brötchen genießen.



Eier in Senfsoße

Zutaten für 4 Portionen

8 Eier
 560 ml Gemüsebrühe
 400 ml Milch
 50 g Butter
 50 g Weizenmehl
 1,5 EL Senf
 1,5 TL Essig
 1 EL Zucker
 Salz

Zubereitung:

1. Die Butter in einem großen Topf erhitzen und das Mehl einrühren. Unter gleichmäßigem Rühren die Milch und Brühe hinzugeben, sodass die Soße nach dem Aufkochen eine cremige Konsistenz hat.
2. Senf, Essig und Zucker unterrühren und die Senfsoße nochmal gut aufkochen lassen. Nach persönlichem Geschmack mit Salz würzen.
3. Die Eier je nach Geschmack hart oder wachweich kochen. Dann die gekochten Eier halbieren und in die warme Senfsoße geben. Die Eier in Senfsoße entweder mit Kartoffeln oder einer anderen Beilage Ihrer Wahl servieren.



Mit Humor durchs Leben:

Ein unterschätztes Rezept für Lebensfreude

Lachen kostet nichts und schenkt so viel. Warum Humor gerade im Alter eine wichtige Rolle spielt und wie Sie mehr Leichtigkeit in den Alltag bringen können.

Lachen ist die beste Medizin, so sagt man. Doch was lange als geflügeltes Wort galt, ist heute wissenschaftlich gut belegt: Wer häufig lacht, tut Körper und Seele etwas Gutes. Denn Lachen ist nicht nur Ausdruck von Fröhlichkeit, sondern ein echtes Gesundheitselixier.

Gerade im Alter, wenn sich Lebensumstände und das soziale Umfeld ändern, kann Humor eine wertvolle Kraftquelle sein. Er baut Brücken zwischen Menschen und kann helfen, besser mit Belastungen umzugehen.

Ob Krankheit, Verluste oder Sorgen, es gibt Lebensphasen, in denen der Humor die Freude trübt. Das ist menschlich und völlig in Ordnung. Wichtig ist nur, sich nicht dauerhaft davon gefangen nehmen zu lassen. Manchmal hilft es, sich bewusst etwas Gutes zu tun: einen lustigen Film anschauen, ein altes Fotoalbum hervorholen oder sich mit Menschen umgeben, die einem guttun.

Humor ist mehr als ein Lächeln.

Lachen und Humor werden oft gleichgesetzt, sind jedoch nicht identisch. Während Lachen eine spontane Reaktion darstellt, beschreibt Humor eine innere Haltung: die Fähigkeit, das Leben mit Gelassenheit zu betrachten und nicht alles bierernst zu nehmen. Wer über sich selbst und kleine Missgeschicke schmunzeln kann, bleibt innerlich beweglich, und das ist mindestens genauso wichtig wie körperliche Fitness.

Gerade im Alter gewinnt diese Fähigkeit an Bedeutung, da sich nicht alles beeinflussen oder ändern lässt. Humor kann helfen, das Unvermeidliche leichter anzunehmen und den Blick auf das zu richten, was weiterhin schön und lebenswert ist.

Warum Lachen gut für uns ist.

Wenn wir lachen, geschieht im Körper Erstaunliches. Die Atmung wird tiefer, das Herz schlägt kräftiger und die Durchblutung verbessert sich. Gleichzeitig werden Stresshormone abgebaut und Glückshormone freigesetzt.

Viele Menschen spüren nach einem herzhaften Lachen eine angenehme Entspannung – fast so, als hätten sie innerlich einmal gründlich durchgelüftet.

Doch nicht nur der Körper profitiert. Auch die Seele atmet auf. Lachen löst Spannungen, vertreibt düstere Gedanken und schenkt neue Leichtigkeit. Wer regelmäßig lacht, fühlt sich ausgeglichener, schläft besser und geht gelassener mit den kleinen und großen Herausforderungen des Alltags um.

Gemeinsam leben, gemeinsam lachen

Ein Lächeln steckt an – ein gemeinsames Lachen schafft Nähe. Ob beim Kaffeetrinken oder Kartenspiel, in der Familie oder Nachbarschaft, Humor ist eine Sprache, die jeder versteht. Sie erleichtert Gespräche, lässt neue Kontakte entstehen und stärkt das Gefühl von Zugehörigkeit. Und manchmal genügt schon ein augenzwinkernder Kommentar oder ein liebevoller Witz, um einen trüben Tag etwas aufzuhellen.



Mehr Humor im Alltag – so gelingt es

Die folgenden Anregungen zeigen, wie sich mit kleinen Veränderungen mehr Humor und Leichtigkeit in den Alltag bringen lassen:

- Nehmen Sie sich selbst nicht zu ernst und begegnen Sie eigenen Schwächen mit einem Augenzwinkern.
- Verbringen Sie bewusst Zeit mit Menschen, die gerne lachen, denn Heiterkeit wirkt ansteckend und das hebt die eigene Stimmung.
- Halten Sie schöne oder lustige Momente fest, zum Beispiel in einem kleinen Notizbuch oder Erinnerungsalbum, und blättern Sie darin, wenn die Freude mal auf der Strecke bleibt.
- Planen Sie gezielt humorvolle Aktivitäten ein, sei es ein Spieleabend, eine kreative Gruppe oder der Besuch einer Kabarett- oder Comedy-Veranstaltung.
- Bringen Sie bewusst humorvolle Impulse in Ihren Alltag, etwa durch Filme, Bücher oder Sendungen, die gute Laune machen.
- Erlauben Sie sich Momente der Unbeschwertheit; auch spielerische oder alberne Augenblicke gehören zum Leben dazu.

Das wäre doch gelacht.

Lachen ist mehr als ein angenehmer Zeitvertreib. Es stärkt Körper und Seele, verbindet Menschen und trägt dazu bei, das Leben gelassener zu betrachten. Gerade im Alter kann Humor helfen, Herausforderungen anzunehmen und den Blick auf das Positive zu richten.

Oder anders gesagt: Wer lacht, lebt nicht unbedingt länger, aber oft leichter und zufriedener.





Frühlingshafter Lese *Spaß*



Siri Hustvedt
**Ghost Stories: Ein Buch
der Erinnerung**
IISBN: 978-3-498-00788-1
Rowohlt Verlag
25,00 Euro

Als er im Sterben lag, sagte Paul Auster seiner Frau, er wolle ein Geist werden. Und das ist er für Siri Hustvedt geworden: eine allzeit spürbare Präsenz, schmerzlich und tröstlich zugleich. Sie trägt seine Jacke, sie meint, seine Zigarillos im Haus zu riechen, sie liest seine Bücher von Neuem. Und zum ersten Mal seit langer Zeit liest sie ihre eigenen Liebesbriefe, vom Beginn einer gemeinsamen Geschichte, die 43 Jahre währen sollte. Mit ihrem beispiellosen Trauer-, Gedächtnis- und Liebesbuch nähert sie sich dem unmöglichen Wunsch, Paul zu neuem Leben zu erwecken. In diesem großen Werk der Erinnerung werden Fragen aufgeworfen, die alle Menschen angehen; es lässt eine einzigartige Liebes- und Lebensgemeinschaft wiedererstehen, die des legendär gewordenen Autorenpaars aus Brooklyn.



Pascal Mercier
Der Fluss der Zeit
ISBN: 978-3-446-28577-4
Carl Hanser Verlag
25,00 Euro

Die Romane „Nachtzug nach Lissabon“ und „Das Gewicht der Worte“ verführten ein Millionenpublikum dazu, über große Themen wie Identität, Freiheit, Zeit oder den Sinn des Lebens nachzudenken. Nun ist Pascal Mercier in fünf bisher unveröffentlichten Erzählungen auch als Meister der kurzen Form zu entdecken: Kann ein Mann auf dem Höhepunkt seiner Jahre noch einmal die Zeit seines Aufbruchs ins Leben heraufbeschwören? Wann beschädigt Großzügigkeit die Würde eines Künstlers? Gibt es Emotionen, die unser Verstand nicht mehr erreicht? Noch einmal lernen wir mit Pascal Mercier unvergessliche Figuren kennen, die uns mit ihren Gefühlen und Gedanken sehr nahekommen – und dabei unverhofft Einblicke in unser eigenes Selbst eröffnen.

Hans-Ulrich Treichel
Das Karussell
 ISBN: 978-3-518-43271-6
 Suhrkamp Verlag
 25,00 Euro



Bernhard ist siebzig, geschieden, kinderlos, und seit er im Ruhestand ist, fehlt ihm etwas: eine neue Beziehung, ein Hobby oder vielleicht doch ein Ehrenamt? Nichts will sich so recht fügen. Doch dann erreicht ihn eine Einladung nach Salerno – jenen Ort an der italienischen Küste, an dem er vor Jahrzehnten einige Monate gelebt hat und der damals ein Versprechen auf ein anderes Leben gewesen war. Dort wartet neben Alfredo, Betreiber eines Strandbades und einst sein Vermieter, auch das Karussell, das Alfredo vor der Verschrottung gerettet hat und das er immer schon in Betrieb nehmen wollte, auf ihn. Mit Hilfe von Arianna, einer Ingenieurin, die für Bernhard womöglich mehr als nur eine Freundin war und die er nun endlich noch einmal zu treffen hofft. Er macht sich auf eine Reise zurück an jenen Ort, an dem noch Fragen offen sind.

Kim Keum Hee
Der Garten in meinem Zimmer
 SBN: 978-3-423-28537-7
 dtv Verlag
 23,00 Euro



Inmitten des hektischen Trubels Seouls findet sich ein Ort der Ruhe. Kim Keum Hee lebt mit über siebzig Zimmerpflanzen in einer kleinen Wohnung. Scheint das Leben überwältigend, sind es ihre Pflanzen, die ihr Halt geben. Wenn sie sieht, wie die zarten Blätter ihrer Acacia dealbata endlich blühen oder wenn sie neue Wurzeln an ihrem sterbenden Geisterkaktus entdeckt, schöpft sie Hoffnung. Im Wechsel der Jahreszeiten lässt uns die Schriftstellerin an ihren Beobachtungen teilhaben, daran, wie ihre Pflanzen kämpfen und gedeihen. Sie sieht in ihnen den Rhythmus des Lebens und erkennt die Natur als Spiegel ihrer eigenen inneren Prozesse. Dieses Buch ist eine lebensbejahende und persönliche Erkundung über Wachstum und Veränderung, Festhalten und Loslassen.



Karin Kuschik
50 Fragen, die das Leben leichter machen
 ISBN: 978-3-548-07332-3
 Ullstein Taschenbuch
 18,00 Euro

Mit ihrem neuen Buch liefert Bestsellerautorin Karin Kuschik eine unnachahmliche Mischung aus wirksamen Sofort-Tipps, charmantem Tiefgang und kurzweiligem Storytelling direkt aus dem Leben. 50 Fragen, die alles verändern können. Einige tänzeln sich spielerisch ins Gespräch – und landen ein Wunder. Andere stellen die Welt auf den Kopf: „Was könntest du tun, um dein Problem zu verschlimmern?“ Und auch als Stoppschild treffen sie ins Schwarze: „War das ein Vorwurf oder Interesse?“ Dieses Buch ist eine Schatztruhe für alle, die mehr Klarheit wollen, Souveränität und Leichtigkeit.

Joachim Scholtyseck
Henkel – Vom Waschmittelhersteller zum Weltunternehmen
 ISBN: 978-3-406-83059-4
 C. H. Beck
 38,00 Euro



Persil, Pril, Schwarzkopf, Pritt oder Loctite – viele Marken, die zum Unternehmenskosmos von Henkel gehören, sind seit Jahrzehnten fester Bestandteil des Alltagslebens. Nur wenigen jedoch dürfte die vielschichtige und wandlungsreiche Geschichte bekannt sein, die sich hinter dem Namen Henkel verbirgt. Wie gelang es, dass sich Henkel vom Waschmittelhersteller zum Weltkonzern wandelte, der heute nicht nur im Konsumentengeschäft eine starke Marktposition hat, sondern im Bereich Klebstoffe weltweit zum Marktführer aufgestiegen ist? Unter dieser Leitfrage wird die faszinierende Geschichte des Unternehmens umfassend auf wissenschaftlicher Grundlage nachgezeichnet.

Denksport & *Wissenswertes*



Berühmte Paare

Finden Sie die passenden Paare und verbinden Sie diese mit einer Linie.

Andre Agassi
Don Camillo
Elizabeth Taylor
Al Bano
Heino
John Lennon
Simon
Sissi
Bonnie
Romeo
Laurel
Sherlock Holmes

Garfunkel
Romina Power
Hannelore
Franz
Steffi Graf
Dr. Watson
Clyde
Julia
Richard Burton
Peppone
Yoko Ono
Hardy

Im Frühlingsgarten

Eine Denksportgeschichte

Das ist bekannt:

- Eine Frau pflanzt Tulpen, eine andere Narzissen und eine weitere Primeln.
- Die Farben der Kleidung sind Blau, Gelb und Grün.
- Anna trägt kein Gelb.
- Die Frau mit der blauen Kleidung pflanzt keine Tulpen.
- Maria kümmert sich um Narzissen.
- Die Frau in Grün pflanzt Primeln.

Welche Frau trägt welche Farbe und welche Blume pflanzt sie?

Lösung: Anna trägt Blau und pflanzt Tulpen.
Maria trägt Gelb und pflanzt Narzissen.
Clara trägt Grün und pflanzt Primeln.

Woher kommt die Redewendung „Auf den Hund gekommen“?

In vielen Städten gab es früher Truhen, in denen Wertgegenstände oder Geld aufbewahrt wurden. Auf dem Boden dieser Truhen war häufig ein Hund abgebildet – als Symbol für Wachsamkeit oder als Schutzzeichen. Wenn man also den Boden der Truhe mit dem Hundebild sehen konnte, war man „auf den Hund gekommen“ und somit pleite.

Klassische Sprichwörter

Hier finden Sie bekannte Sprichwörter. Ihre Aufgabe ist, die fehlenden Wörter einzusetzen, sodass das Sprichwort wieder vollständig ist.

1. Alle Wege führen nach ____.
2. Der Apfel fällt nicht weit vom ____.
3. Wer anderen eine Grube gräbt, ____ selbst hinein.
4. Eile mit ____, sonst kommst du zu spät.
5. Stille Wasser sind ____.
6. Wer nicht wagt, der nicht ____.
7. Übung macht den ____.
8. Der Klügere ____ nach.
9. Besser spät als ____.
10. Reden ist Silber, Schweigen ist ____.
11. Man soll den Tag nicht vor dem Abend ____.
12. Not macht ____.



Kreuzworträtsel

achtsam	Zaren- erlass	römische Glücks- göttin	Koch- zutat	▼	Tür- siche- rung	▼	ein Haut- aus- schlag	Herren- beklei- dung	▼	Behörde	▼	Schwer- metall	Märchen- gestalt (Frau ...)	latei- nisch: sei gegrüsst	An- samm- lung	▼
▶	▼	▼		8	▼			▼		grie- chische Insel	▶		9	▼		
Erdteil	▶							4		drittes kath. Tages- gebet		ei- förmig	▶		11	
ein Balte			Aufguss- getränk	▶			italie- nisches Reis- gericht	▼		das Unsterb- liche	▶				peinlich genau	
▶					Schnee- anhäu- fung		laut aufmerk- sam machen	▶				barsch, schroff	▼		Titel- figur bei Milne (Bär)	7
Kraft- sport- gerät	Schiff Noahs		nicht viel	▶	2					latein- amerika- nischer Tanz		Kehr- gerät	▶			
▶	▼	13					Küchen- gerät		un- nach- giebig	▶				knapp, schmal	▶	
▶	6		Vorname der Dago- ver †	▼		kohlen- säure- haltiges Wasser	▶			kurz für: zu dem	5			Ausruf des Erstau- nens		Feuer- land- indianer
grosser Papagei		gesetz- lich	▶				3			10	populär	italie- nisch: ja	▼	Dauer- bezug (Kw.)	▶	
Meeres- raub- fisch					Düsen- flug- zeug	▶			etwas, ein wenig	▶					1	
Laub- baum	▶					Pflan- zen- kunde	▶				12			nach Art von (franz.)	▶	

Mit freundlicher Genehmigung von SingLiesel

Wie heisst ein berühmter deutscher Filmstar?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Lösungen

Kreuzworträtsel

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

Berühmte Paare

Andre Agassi – Steffi Graf, Don Camillo – Peppone,
 Elizabeth Taylor – Richard Burton, Al Bano – Romina Power,
 Heino – Hannelore, John Lennon – Yoko Ono,
 Simon – Garfunkel, Sissi – Franz, Bonnie – Clyde,
 Romeo – Julia, Laurel – Hardy, Sherlock Holmes – Dr. Watson
 1. Rom / 2. Stamm / 3. fällt / 4. Weile / 5. tief / 6. gewinnt /
 7. Meister / 8. gibt / 9. nie / 10. Gold / 11. loben / 12. erfinderisch

Klassische Sprichwörter

Steinreich, der Steingarten.



Meine Oma hatte hinter ihrem Haus einen Steingarten an einer Böschung, die zu einem höher gelegenen Bahndamm führte. Auf dieser Strecke fährt schon lange kein Zug mehr. Im Frühjahr war meine Oma immer besonders stolz, wenn ihre Steingartenpflanzen zu blühen begannen.

Und das war wirklich ein unvergessener Anblick: Blaukissen, Schleifenblume, Phlox, Steinkraut und viele andere verwandelten die Böschung in ein kleines Blütenmeer. Mit Steinen hatte sie kleine Nischen angelegt, in denen Sommerstauden, verschiedene Sedum-Arten und Herbstastern wuchsen. So blühte vom Frühjahr bis in den Herbst hinein immer etwas.

Man muss allerdings wissen: Meine Oma hatte nicht nur ein gutes Händchen für ihren Garten, sondern mit ihrem sandig-humosen Boden, der mit Steinen durchzogen war, auch beste Voraussetzungen. Darin konnten sich die Pflanzen prächtig entwickeln. Die flachen, kissenartig wachsenden Arten fühlten sich dort einfach wohl. In unserem lehmigen, schnell verdichteten und nährstoffreichen Boden ist das leider nicht so einfach.

Darum müssen wir ein paar Dinge beachten, damit Steingartenpflanzen auch bei uns gut wachsen. Sie mögen keine „nassen Füße“ und fühlen sich an trockenen, sonnigen Standorten deutlich wohler als im Schatten oder in nasser Erde. Wichtig ist ein Boden, der wasser- und luftdurchlässig ist und nur wenige Nährstoffe enthält. Sie dürfen das Wort Steingarten ruhig wörtlich nehmen: Mischen Sie ein Drittel Mutterboden, ein Drittel Lava und ein Drittel Sand gut miteinander. Verzichten Sie dabei auf Dünger und Kompost. Damit schaffen Sie eine gute Grundlage. In einen solchen, eher mageren Boden können Sie Steingartenstauden gut pflanzen. Als Mulchschicht eignen sich ebenfalls Lava oder Splitt.

Dann werden Sie viel Freude an Ihren Steingartenpflanzen haben – ganz so, wie meine Oma damals.

Viel Spaß beim Gärtnern wünscht Ihnen
Ihr Thomas Kramer



Ihre Experten für
Garten & Landschaft

kramer
garten



In der Trift 24
57462 Olpe
T 02761/67 99

info@kramergalabau.de
www.kramer-garten.de



Komfortabel, individuell, sicher:
Landhaus-Wohnen auf 106 m²

Was ist Landhaus-Wohnen?

Sie schätzen die Vorteile eines eigenen Hauses im Grünen, wollen sich aber nicht mehr mit der Arbeit belasten, die eine große Wohnfläche und ein pflegeaufwändiger Garten mit sich bringen? Sie legen großen Wert auf Privatsphäre, aber soziale Kontakte und die Möglichkeit gemeinsamer Aktivitäten sind Ihnen ebenfalls wichtig?

Dann ist das WohnGut Landhaus-Wohnen ideal für Sie. Hier wohnen Sie in einem komfortablen, freistehenden Haus im Grünen, und genießen dabei den Service und die Sicherheit, die Ihnen das WohnGut bietet. Landhaus-Wohnen bedeutet für sie maximale Flexibilität, denn Sie müssen das Haus nicht erwerben, sondern wohnen zur Miete.

Das macht vieles einfacher, falls Sie sich irgendwann entschließen, umzuziehen oder in eine andere Wohnform zu wechseln.

Bitte setzen Sie sich bei Interesse mit Nadja Grünhage in Verbindung. Sie freut sich auf Ihren Anruf unter 02761 608-5082 und kann Sie über die aktuelle Verfügbarkeit unserer Landhäuser informieren.

JETZT BESICHTIGEN!

Die Basisleistungen enthalten unter anderem:

- Tägliches 4-Gänge-Menü
- Wöchentliche Reinigung des Hauses
- Nebenkosten inklusive Heizung, Wasser und Strom
- Notrufbereitschaft über 24 Stunden/Tag
- 14 Tage Pflege bei vorübergehender Krankheit

WohnGut Osterseifen – Gut zum Leben





Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Damit Sie sich sicher sein können, dass Sie die richtige Entscheidung treffen, möchte ich Sie dazu einladen, sich einen persönlichen Eindruck von der besonderen Atmosphäre, der kultivierten Behaglichkeit, der wunderschönen Lage und der eleganten Gemütlichkeit unseres WohnGuts Osterseifen zu verschaffen.

Gerne lade ich Sie zu einem persönlichen Besichtigungstermin, Kennenlernen oder Probewohnen ein.

Ich freue mich auf Sie.

Ihre Lena Zöller

Bitte senden Sie mir Informationen zum WohnGut Osterseifen zu.

Bitte rufen Sie mich zwecks Terminvereinbarung an.

Das Porto übernehmen wir für Sie!

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

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Antwort



WohnGut
Osterseifen GmbH
Im Osterseifen 1
57462 Olpe