

WOHNGUT

Kurier

*Aus dem
WohnGut*
Vital in den
Frühling

Fit & Gesund
Sturzprävention:
Sicher auf beiden
Beinen stehen

Aktuelles
Mit Humor
durchs Leben



WOHNGUT

Parkresidenz
Bad Honnef

Liebe *Leserinnen* und *Leser,*

mit dieser Ausgabe unseres WohnGut-Kuriers geben wir Ihnen wieder einen lebendigen Einblick in das Leben im WohnGut Parkresidenz Bad Honnef. Unser Anspruch ist es, nicht nur ein komfortables Zuhause zu bieten, sondern einen Ort, an dem Gemeinschaft, Sicherheit und Lebensfreude im Mittelpunkt stehen. Die folgenden Seiten zeigen eindrucksvoll, wie vielfältig und aktiv sich das Leben in unserer Seniorenresidenz gestaltet.

Unter dem Titel „Ein Zuhause fürs Leben“ berichten langjährige Bewohner in einem persönlichen Interview von ihren Erfahrungen im WohnGut. Ihre authentischen Stimmen spiegeln wider, was unsere Residenz ausmacht: ein Gefühl von Geborgenheit, Verlässlichkeit und echter Nachbarschaft. Ihre Geschichten zeigen, dass ein Umzug ins WohnGut nicht nur ein Wechsel des Wohnorts, sondern der Beginn eines neuen, erfüllten Lebensabschnitts ist.

Lebensfreude und Tradition standen an den Karnevalstagen im Mittelpunkt. Mit viel Humor, Musik und bunten Kostümen wurde gemeinsam gefeiert und geschunkelt. Die Veranstaltungen waren ein schönes Beispiel dafür, wie wichtig gemeinschaftliche Erlebnisse für das Wohlbefinden sind – und wie viel Spaß sie bereiten können.

Auf Seite 7 stellen wir Ihnen das WohnGut Vital vor und geben Tipps, wie Sie nach dem langen Winter wieder neue Energie und Vitalität gewinnen können.



Erneut dürfen wir über unsere Erfolge in der Aus- und Weiterbildung langjähriger Mitarbeiter berichten und Ihnen unsere neue Pflegedienstleitung vorstellen. Mit frischen Impulsen und viel Engagement sind die Mitarbeiter im gesamten WohnGut Parkresidenz für Sie tätig.

Natürlich bieten wir Ihnen wie gewohnt einen Ausblick auf kommende Highlights. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Termine, gesellige Treffen und neue Erlebnisse im WohnGut Parkresidenz Bad Honnef.

Wir begrüßen Sie schon heute bei der einen oder anderen Veranstaltung und wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe.

Herzlichst Ihre

Cornelia Lutz
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	Gewinnspiel

Impressum

Herausgeber (V. i. S. d. P.)
Parkresidenz Bad Honnef GmbH
Am Spitzenbach 2 · 53604 Bad Honnef
parkresidenz@wohngut.de
www.wohngut.de

Verlag syscom360° GmbH
Im Teelbruch 100 · 45219 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 Cornelia Lutz, Tamara Schmutzer,
Esther Hüwel, 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.



Lebensfreude *in der Parkresidenz*

Einmal im Jahr gibt es bei uns kein Halten mehr: Dann verwandelt sich das WohnGut Parkresidenz in eine Karnevalshochburg. Unsere traditionelle Prunksitzung stand wieder ganz im Zeichen von Humor, Herzlichkeit und einem kräftigen „Alaaf“! Vollständig von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern geplant und inszeniert, bot sie den Bewohnerinnen und Bewohnern einen rundum gelungenen und kurzweiligen Nachmittag.



Der festlich dekorierte Saal bildete den Rahmen für ein abwechslungsreiches Programm aus Büttenreden, schwungvollen Tanzdarbietungen und bekannten Karnevalsliedern. Schnell sprang der Funke über: Es wurde geschunkelt, mitgesungen und begeistert mitgeklatscht.





Auch im Pflegewohnbereich wurde der Karneval gebührend gefeiert. Mit viel Einfühlungsvermögen gestaltete das Team eine eigene auf die Bewohnerinnen und Bewohner abgestimmte Sitzung. Mit musikalischen Beiträgen, kleinen Aufführungen und humorvollen Momenten brachte sie Freude und Geselligkeit zu allen Karnevalsjecken.



Mit diesem lebendigen Nachmittag endete ein Tag voller bunter Eindrücke, fröhlicher Stimmen und einem Lächeln auf allen Gesichtern.



Veranstaltungs- rückblick

Die Saison eröffnete im Herbst das Solotheater „Novecento – Die Legende vom Ozeanpianisten“. **Hajo Mans** begeisterte mit einer konzentrierten, bewegenden Darstellung, die das Publikum in ihren Bann zog. Kurz darauf beeindruckte das Kosaken-Ensemble mit kraftvollen Stimmen und prächtigen Kostümen – ein Nachmittag voller Energie und Klangfülle.

Wenn sich das Jahr dem Ende zuneigt und Lichterglanz das WohnGut Parkresidenz erfüllt, beginnen auch die weihnachtlichen Veranstaltungen. Der **Geschichtsverein Unkel** verbreitete festliche Heiterkeit und nahm Bewohner/innen und Gäste mit auf eine humorvolle Reise in Form eines Lesetheaters zu Leonhard Reinirkens Buch „**Katastrophale Weihnachten**“. Skurrile Wendungen und heitere Situationen sorgten für gute Stimmung im Saal.

Beim **Mitsingkonzert mit Andreas Arenz** erklangen bekannte Adventslieder, die alle zum gemeinsamen Singen einluden. Poetische und klangvolle Akzente setzten **Joe Bennick und Bodo Mario Woltiri** mit ihrem Programm „**Winter und Wunderland**“, das die winterliche Stimmung auf zauberhafte Weise einfing.



Abgerundet wurde das Jahresende durch das politische Forum mit dem **Jahresrückblick 2025**, das zu interessanten Diskussionen anregte.

Das neue Jahr startete schwungvoll mit dem **Neujahrskonzert der „3 Tenöre“**, die mit starker Bühnenpräsenz und festlichem Repertoire begeisterten. Einen besonders persönlichen Akzent setzte Bewohnerin **Barbara Hohmann** mit ihrem lebendigen Vortrag über **Leben und Werk von Agatha Christie**, dem ein gemeinsamer, passender Filmnachmittag folgte.





Vital in den *Frühling*

Nach den dunklen Wintermonaten ist jetzt die richtige Zeit, neue Vitalität zu gewinnen. Lassen Sie sich von der Energie der Winterolympiade motivieren, und starten Sie aktiv in den Tag – sei es mit Frühsport, Schwimmen oder einem Spaziergang durch den Park, begleitet von dem neu erwachten Vogelgezwitscher.

Sind Körper und Geist mit frischer Luft und Energie geweckt, beginnt der Tag idealerweise mit einem gesunden Frühstück. Hierzu empfiehlt sich ein großes Glas Wasser – vielleicht mit einem Spritzer Zitronensaft. So bringen Sie Ihren Flüssigkeitshaushalt direkt am Morgen auf Vordermann.

Ein Frühstück aus Müsli oder Haferbrei – heute auch „Overnight Oats“ genannt – mit frischem Obst und ein paar Nüssen liefert wertvolle Energie. Gleichzeitig unterstützen Sie damit Ihre Muskulatur und stärken das Immunsystem.

Wie wäre es, nach dem Frühstück eine weitere Bewegungseinheit in Gesellschaft zu absolvieren? Mit dem „Fit- und Balancetraining“ im Aktivtreff beugen Sie den Risiken der gefürchteten Stürze vor.

Und wenn sich die Sonne zum Jahreszeitenwechsel noch zurückhaltend zeigt, lässt sich der Vitamin-D-Spiegel auch anders unterstützen: Schon 30 Minuten unserer Lichttherapie können helfen, die körpereigenen Reserven aufzufüllen.

Nutzen Sie die vielfältigen Bewegungs- und Begegnungsangebote im WohnGut Parkresidenz und wählen Sie mehrmals pro Woche leichte, vitale Gerichte zu Ihren Mahlzeiten. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Vorsorgen statt Sorgen

Auf großes Interesse stieß die öffentliche Veranstaltung zum Thema „Vorsorgen statt Sorgen – Sicherheit durch Krisenvorsorge“ in der Parkresidenz Bad Honnef. Direktorin Cornelia Lutz begrüßte unter den 100 Teilnehmern – darunter viele externe Besucher – besonders Bürgermeister Philipp Herzog und Jens Koelzer vom DRK-Kreisverband Rhein-Sieg.

Herzog betonte die gemeinsame Verantwortung von Kommune, Einrichtungen und Bevölkerung für eine gute Krisenvorsorge. Jens Koelzer erklärte anschaulich Maßnahmen zur individuellen Vorbereitung und gab praktische Tipps.

Cornelia Lutz stellte die Vorsorgemaßnahmen der Parkresidenz vor und beantwortete Fragen zur Praxis und Organisation innerhalb der Parkresidenz. Die Parkresidenz sehe darin einen wichtigen Beitrag zur Sensibilisierung für das Thema Krisenvorsorge.

Praktische Tipps, wie Sie sich vorbereiten können:

- **Wasserreserve clever anlegen:** 2–3 Liter pro Person und Tag, ergänzt durch Wasserfilter oder Tabletten – Leitungswasser kann bei Stromausfall schnell knapp werden.
- **Medikamentenvorrat sichern:** Ein ausreichender Vorrat wichtiger Medikamente für mehrere Tage kann im Notfall lebenswichtig sein.
- **Energie sichern:** Powerbanks, batteriebetriebene Lampen, Kerzen und kleine Solarladegeräte halten Geräte und Licht auch ohne Strom einsatzbereit.
- **Lebensmittel für alle Fälle:** lang haltbare Lebensmittel, Dosensuppen, Nudeln, Instantprodukte – und nicht die Haustiere vergessen. Ein Vorrat für 3–5 Tage schützt vor Engpässen.
- **Notfallkommunikation vorbereiten:** Telefonnummern von Familie, Nachbarn und Behörden auf einem Zettel griffbereit halten – Handynetze können überlastet sein.

Diese einfachen, aber oft unterschätzten Maßnahmen ermöglichen es, sicher, unabhängig und vorbereitet zu bleiben, bis Hilfe eintrifft.

Ein Zuhause fürs Leben

Langjährige Bewohner berichten

Für einige Bewohner ist das WohnGut Parkresidenz Bad Honnef schon über ein Jahrzehnt weit mehr als nur ein Wohnort. Es ist ein Zuhause geworden, ein Ort der Sicherheit, der Gemeinschaft und der Lebensqualität. Für unsere aktuelle Ausgabe haben wir mit Bewohnerinnen und Bewohnern gesprochen, die bereits seit 12 bis 15 Jahren bei uns leben. Alle sind gemeinsam mit ihren Ehepartnern eingezogen, haben hier Höhen und Tiefen erlebt und sind der Parkresidenz bis heute treu geblieben. Stellvertretend für viele andere erzählen sie von ihrem Weg, ihren Erinnerungen und davon, warum sie sich hier zu Hause fühlen.

Was hat Sie damals dazu bewogen, in die Parkresidenz zu ziehen?

Mit den Jahren wurden Haus, Garten und Grundstück für viele zunehmend beschwerlich – sei es aus gesundheitlichen Gründen oder einfach durch die vielen Aufgaben, die ein eigenes Heim mit sich bringt. Die Entscheidung, Verantwortung abzugeben, kam bewusst und mit dem Wunsch, die Selbstständigkeit zu bewahren. *„Wir wollten unser Leben genießen, ohne ständig an Hausarbeit, Reparaturen oder den Garten denken zu müssen“*, erzählt eine Bewohnerin.

Die Worte spiegeln einen Wunsch wider, der bei vielen spürbar ist: Sicherheit und Entlastung, ohne auf die Freiheit zu verzichten, den Alltag nach eigenen Vorstellungen zu gestalten.

Sie sind gemeinsam mit Ihren Ehepartnern eingezogen. Wie haben Sie diese Zeit erlebt?

Das Gefühl, gut versorgt zu sein und gleichzeitig ein eigenständiges Leben zu führen, gab Sicherheit. Nach dem Tod des Partners erwies sich das Haus als besondere Stütze: Die Bewohner konnten innerhalb des Hauses in kleinere Wohnungen wechseln. Ein hilfreicher Schritt, der es ermöglichte, im vertrauten Umfeld zu bleiben. *„Gerade in dieser schweren Zeit war es tröstlich, hier im Haus bleiben zu können, mit bekannten Gesichtern.“*

Was schätzen Sie heute besonders am Leben hier?

Immer wieder betonen unsere Bewohner, wie sehr sie die herzliche Atmosphäre, das elegante Ambiente und die verlässliche Unterstützung schätzen – ganz nach ihren individuellen Bedürfnissen.

„Ob Wäscheservice, ambulanter Pflegedienst, Physiotherapie, Friseur oder das tägliche Mittagessen, alles ist im Haus und erleichtert den Alltag spürbar.“ „Nicht mehr kochen zu müssen und trotzdem ausgezeichnet zu essen, das ist echte Lebensqualität.“

Welche Rolle spielen Gemeinschaft und soziale Kontakte?

Soziale Kontakte spielen für die Paare eine große Rolle – ganz ohne Druck oder Verpflichtung. *„Man kann, muss aber nicht. Aber soziale Kontakte entstehen nur, wenn man selbst aktiv wird!“* Über die Jahre sind enge Freundschaften entstanden, gemeinsame Kaffeerunden, Spielnachmittage, Theaterbesuche und Ausflüge. Manche Weggefährten sind inzwischen verstorben; das gehört dazu, wenn man so lange an einem Ort lebt. Menschen kommen und gehen, Bewohner ebenso wie Mitarbeiter, dennoch bleibt die Gemeinschaft das, was trägt.

Auch das aktive Einbringen von Bewohnern wird im WohnGut geschätzt. Ob Skat-, Bridge- oder Literaturkreis, Eigeninitiative ist willkommen und wird unterstützt.

Welche Erinnerungen sind Ihnen besonders geblieben?

Mit einem Lächeln erinnern sich alle an die vielen Veranstaltungen. Die jährlichen Schifffahrten – eine Bewohnerin hat keine einzige verpasst, außer im Corona-Jahr – boten jedes Jahr die Möglichkeit, mitzufahren; darüber hinaus musikalische Nachmittage mit Zithern oder Alphornbläsern, besondere Feste wie das Dîner en blanc. *„Diese Momente bleiben, sie machen das Leben hier lebendig.“*

Wie erleben Sie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter?

Überall im Haus merkt man die Herzlichkeit und den respektvollen, professionellen Umgang – ein Gefühl, das Vertrauen schafft. *„Man fühlt sich ernst genommen, wenn es Probleme gibt und gut betreut, das ist nicht selbstverständlich.“*

Der Service und die Betreuung werden als einmalig empfunden.

Bewegung und Gesundheit spielen hier eine große Rolle. Wie nutzen Sie das Angebot?

Positiv hervorgehoben werden die vielfältigen Sport- und Bewegungsangebote. Physiotherapie, Schwimmbad, Aquavelo, Infrarotkabine sowie begleitete Gymnastikprogramme durch Fachpersonal.

„Beweglich zu bleiben ist so wichtig – und hier wird man dabei unterstützt.“

„Als ich ins Krankenhaus musste, sorgte ich für Stauen, weil ich trotz meines hohen Alters noch so beweglich bin. Das verdanke ich den Sportprogrammen hier!“

Die Residenz hat sich über die Jahre verändert. Wie empfinden Sie das?

Renovierungen, Neuerungen und Modernisierungen werden ausdrücklich begrüßt.

„Es ist neu, hell und modern geworden, aber trotzdem gemütlich geblieben. Man merkt, dass hier investiert wird.“

Was würden Sie zukünftigen Interessenten mit auf den Weg geben?

Die Antwort kommt ohne Zögern. *„Es fehlt einem hier an nichts.“* Man kann soziale Kontakte pflegen oder sich zurückziehen und die eigene Ruhe genießen. Die Apartments bleiben persönlich mit eigenen Möbeln, Erinnerungsstücken und einem Stück Heimat. Besonders geschätzt wird auch die Freiheit, verreisen zu können, ohne sich Sorgen um Haus, Garten oder Handwerker machen zu müssen. Auf Wunsch werden die Zimmer- oder Balkonpflanzen in dieser Zeit versorgt.

Welche Wünsche haben Sie für die Zukunft?

Möglichst lange selbstständig zu bleiben. Gleichzeitig gibt ihnen die Gewissheit Ruhe, dass im Bedarfsfall Unterstützung direkt im Haus verfügbar ist. *„Das beruhigt ungemein.“*

Und zuletzt: Was bedeutet die Residenz für Sie heute?

„Es ist mein Zuhause“. Die vertrauten Gesichter, die Gemeinschaft und das Miteinander prägen diesen Ort, so sind sich alle einig. Die Unterstützung, wenn nötig, die Lage mit Blick auf das Siebengebirge, der wunderschöne Park drum herum und die gute öffentliche Anbindung tragen zusätzlich dazu bei, sich rundum wohl und angekommen zu fühlen.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei unseren langjährigen Bewohnerinnen und Bewohnern für ihre Offenheit, ihre Erinnerungen und ihre Verbundenheit mit dem WohnGut Parkresidenz Bad Honnef. Ihre Geschichten zeigen, dass ein Zuhause nicht nur aus vier Wänden besteht, sondern aus Menschen, Begegnungen und dem Gefühl, gut aufgehoben zu sein.

Anzeige

PRINZ
BESTATTUNGEN



Unterstützung in einer schweren Zeit bedarf Empathie und fachlicher Kompetenz. Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Constanze Gerber-Karneboge
und das Team von Prinz Bestattungen

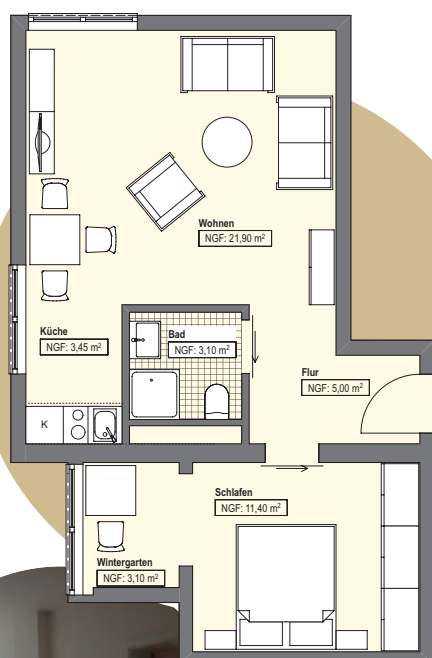
Bestattungen - Bestattungsvorsorge - Trauerbegleitung

Prinz Bestattungen GmbH
Drieschweg 44
53604 Bad Honnef

Tel. 02224-94400 (rund um die Uhr erreichbar)
info@prinz-bestattungen.de
www.prinz-bestattungen.de

Wohnen mit Aussicht *auf den Drachenfels*

Wohnbeispiel



Aus diesem Wohntyp bietet sich ein Blick ins Grüne und auf den Drachenfels. Der offen gestaltete Wohnbereich sorgt für ein helles, angenehmes Wohngefühl.

Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnung, ca. 48 m², Wohnung: Typ II

Die Basisleistungen enthalten unter anderem:

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

Ausstattung der Wohnung:

- Barrierefreies Wohnen mit Echtholzparkettboden
- Großzügiger Wohnbereich und offene Küche
- Schlafzimmer mit Wintergarten
- Bad mit Dusche
- Kellerraum
- Notrufanlage/Telefon
- Kabel-Anschluss TV/Radio
- Gas-Zentralheizung

ab 3.404,00 €

2. Person zzgl. 900,00 €

Rufen Sie mich an:
Esther Hüwel, Residenzberatung
T 02224 18 33 01



Wir feiern Erfolge im Team

Gleich zwei unserer Pflegefachkräfte haben Ende letzten Jahres ihre Weiterbildung zur Praxisanleitung erfolgreich abgeschlossen – und eine weitere Kollegin hat die Weiterbildung zur Pflegedienstleitung gemeistert.

Wir sind sehr stolz auf sie und dankbar für ihren Einsatz, ihre Kompetenz sowie ihre Leidenschaft für die Pflege.

Herzlich willkommen: unsere neue Pflegedienstleitung

Wir freuen uns sehr, Herrn Daniel Tworek als neue Pflegedienstleitung für alle Pflegebereiche im WohnGut Parkresidenz Bad Honnef zu begrüßen. Herr Tworek bringt umfangreiche Erfahrung in der ambulanten und stationären Pflege mit und wird unser Team mit Fachkompetenz, Engagement und Herz für unsere Bewohnerinnen und Bewohner unterstützen.

Wir heißen ihn herzlich willkommen und freuen uns sehr, ihn für unser Team gewonnen zu haben. Auf eine erfolgreiche, vertrauensvolle und langfristige Zusammenarbeit!



Aus „Reservierungsgebühr“ wird „WohnGut Exklusiv“

Seit dem 01. Januar 2026 trägt die bisher als Reservierungsgebühr bekannte Leistung im WohnGut Parkresidenz Bad Honnef den neuen Namen „WohnGut Exklusiv“.

Mit dieser Umbenennung möchten wir den besonderen Service und die exklusiven Vorteile, die mit dem Eintrag in unsere Interessentenliste verbunden sind, noch deutlicher hervorheben.

Inhaltlich und im Umfang bleibt alles wie gewohnt; es handelt sich lediglich um eine Anpassung des Namens. Die Änderung wurde zum Jahresbeginn umgesetzt und betrifft alle bestehenden und neuen Interessenten.

Nähere Informationen zu „WohnGut Exklusiv“ erhalten Sie unter:

T 02224 1833 01 | esther.huewel@wohngut.de



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 Balancetraining 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 Balancetraining 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 Frischedienst 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 & 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			
17.00 - 18.00 Uhr Residenzchorprobe mit Frau Parnes (alle 14 Tage) Clubraum				

Veranstaltungsvorschau

Mittwoch,
22. April 2026,
15.30 Uhr

„Die 13 Monate“ – Liederzyklus nach Erich Kästner

Vertont von Edmund Nick
präsentiert Ulrich Schütte einen
musikalisch-literarischen Nach-
mittag voller Poesie, Witz und Melancholie.
Eintritt 8,00 €



Donnerstag,
30. April 2026, 15.30 Uhr

„Krisen, Kerls, Krinolinen“ – Wie haben die Frauen das damals eigentlich geschafft?

Dr. Beate Marks-Hanßen präsentiert in histori-
schen Kostümen Texte kulturschaffender Frauen
des 19. und 20. Jahrhunderts begleitet von Musik
mit Birgit Heinemann (Violoncello) und Andreas
Seipp (Klavier), inklusive Einblicke in die beme-
rkenswerten Lebensläufe dieser Frauen.
Eintritt 13,00 €

Donnerstag,
07. Mai 2026,
16.00 Uhr

„Verliebt, verlobt, verschwunden“

Ein komödiantisch-kabarettistischer Theaterabend
mit Herz und Charme.
Eintritt 10,00 €



Freitag,
22. Mai 2026, 18.00 Uhr

Comedy Dog Show

Leonid Beljakov präsentiert mit seinen Hunden
eine Comedy-Show auf höchstem Niveau, die
Kinder und Erwachsene gleichermaßen begeistert.
Eintritt 19,50 €



Bitte melden Sie sich an der
Rezeption bzw. telefonisch
unter 02224 1830 an.

Alle Termine und
Veranstaltungen unter
www.wohngut.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.



Frühjahrs Müdigkeit 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 Frühjahrs Müdigkeit – 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 Frühjahrs Müdigkeit 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 Frühjahrs Müdigkeit 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 Frühjahrs Müdigkeit 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.





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 weich 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.

DANIEL CORNELIUS NAGEL



ANTIQUITÄTEN

Antiquitäten in neuem Glanz



Seit über 25 Jahren widmen wir uns mit Leidenschaft der faszinierenden Welt antiker Möbel. Unser Fokus liegt auf der Biedermeier-Epoche, deren schlichte Eleganz und handwerkliche Perfektion unsere Kunden immer wieder begeistert.

Unsere Leistungen für Sie:

- Komplette Wohnungs- und Haushaltsauflösung sowie professionelle Entrümpfung
- An- und Verkauf originaler Biedermeier-Möbel
- Restaurierung antiker bis moderner Möbel
- Verkauf von Möbeln im Biedermeier-Stil
- Handpolituren und Oberflächenveredelungen
- Polsterarbeiten jeglicher Art
- Schätzung und Verkauf von Gemälden
- Ankauf von Sammlungen

Antiquitäten Daniel C. Nagel

Kirchstraße 3 · 53604 Bad Honnef

Telefon 02224 9016854

Mobil 0174 7188550

www.antiquitaeten-nagel.de



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.



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.

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

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

Anzeige

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 ____.



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-badhonnerf.de
Kucksteinstraße 46 · 53604 Bad Honnef



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 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 E 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

Klassische Sprichwörter

1. Rom / 2. Stamm / 3. fällt / 4. Weile / 5. tief / 6. gewinnt /
 7. Meister / 8. gibt / 9. nie / 10. Gold / 11. loben / 12. erfindet

Gute Bücher. Gute Beratung. Ganz in Ihrer Nähe.



Kostenlose Lieferung
in die Parkresidenz –
gerne als
Geschenk verpackt.

Im Herzen der Bad Honnefer Innenstadt sind wir als attraktives und unverwechselbares Traditionsunternehmen ihr erster Ansprechpartner für Bücher & Co. Auf 120 m² finden Sie Belletristik, Sachbücher, Kinder und Jugendliteratur, Hörbücher, klassische Musik, Spielfilme, Gesellschaftsspiele, Kalender sowie ausgefallene Papeterie.

Neben aktueller Literatur bieten wir ihnen auch eine Auswahl antiquarischer Bücher. Wir beraten Sie gerne zu bestimmten Themen oder wenn sie einfach nur ein schönes Geschenk suchen – natürlich auch per Telefon.

Buchhandlung Werber

Hauptstraße 40
53604 Bad Honnef
Telefon: 02224 2601
Telefax: 02224 4700
info@buchhandlung-werber.de
www.buchhandlung-werber.de

Öffnungszeiten

Montag - Freitag: 09:30 - 18:30 Uhr
Samstag: 09:30 - 13:00 Uhr





Auflösung Heft 03/2025

Die Gewinner des Bilderrätsels
aus Heft 03/2025 sind:

1. Preis: H. Steiner aus Netphen
2. Preis: U. Mauritz aus Bad Honnef

Einsendeschluss
ist der 31.05.2026.
Es gilt das Datum
des Poststempels.

Original und Fälschung – *finden Sie die 5 Fehler!*

Im rechten Bild haben sich
5 Fehler eingeschlichen.

Vergleichen Sie das linke
mit dem rechten Bild und
kreisen Sie die gefundenen
Fehler deutlich erkennbar
auf dem rechten Bild ein.

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

1. Preis: 1 x 3 Nächte Probewohnen für 2 Personen im
WohnGut Parkresidenz (übertragbar)
2. Preis: 1 x 2 Freikarten für eine Veranstaltung des
WohnGut Parkresidenz Ihrer Wahl

Schneiden Sie die Karte aus
und senden Sie diese mit
Ihrem kompletten Namen
und Ihrer Adresse an das

**WohnGut Parkresidenz
Bad Honnef GmbH
Am Spitzenbach 2
53604 Bad Honnef**

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbei-
ter des WohnGut Parkresidenz sind nicht zur
Teilnahme berechtigt.



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 des 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 zum WohnGut Parkresidenz zu.

☐ Bitte rufen Sie mich zwecks Terminvereinbarung an.

Das Porto übernehmen wir für Sie!

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail



Parkresidenz Bad Honnef GmbH

Am Spitzenbach 2

53604 Bad Honnef



Folgen Sie uns auf Facebook und Instagram und geben Sie uns Ihr „Gefällt mir“!