

WOHNGUT

Kurier

Aus dem WohnGut

Interviews mit neuen
Team-Mitgliedern

Fit & Gesund

Sturzprävention:
Sicher auf beiden
Beinen stehen

Aktuelles

Mit Humor
durchs Leben



WOHNGUT

S a a l h a u s e n

Liebe *Leserinnen* und *Leser,*

der Winter liegt – zumindest in seinen groben Zügen – hinter uns. Die Tage werden länger, und die Sonne zeigt sich nun wieder häufiger. Ein wohlthuender Balsam für die Seele.

In der Frühjahrsausgabe unseres WohnGut-Kuriers freue ich mich besonders, Ihnen eine neue Kollegin und einen neuen Kollegen vorstellen zu dürfen. Seit Dezember 2025 ist Herr Mathes neuer Küchenchef im WohnGut und bereichert unser Haus mit seiner langjährigen Erfahrung und seiner Leidenschaft für gutes Essen.

An dieser Stelle möchte ich es nicht versäumen, mich herzlich bei Herrn Hein zu bedanken. Vier Jahre lang hat er hier in Saalhausen mit großem Engagement gewirkt. Für seine neue Aufgabe im WohnGut Olpe wünsche ich ihm von Herzen alles Gute und weiterhin viel Erfolg.

Seit Anfang Januar leitet Frau Freischlader unsere neu eröffnete Physiotherapie-Praxis. Mehr über sie und Herrn Mathes erfahren Sie auf den folgenden Seiten.



Gern blicken wir außerdem auf die vergangenen Monate zurück. Auf Veranstaltungen, bei denen wir gemeinsam gelacht, gestaunt und viele schöne Gespräche geführt haben. Natürlich haben wir auch für die kommenden Monate wieder einiges für Sie geplant. Unsere Veranstaltungsvorschau gibt Ihnen bereits einen kleinen Vorgeschmack.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Herzliche Grüße

Ihr
Jan Bialuschewski

Unsere *Themen für Sie*

- 4 Aus dem WohnGut
- 14 Fit & Gesund
- 17 Essen mit Genuss
- 20 Aktuelles
- 22 Literatur
- 25 Gewinnspiel
- 26 Gemeinschafts-
Wohnen

Impressum

Herausgeber (V. i. S. d. P.)
WohnGut Saalhausen GmbH
Fasanenweg 8 · 57368 Lennestadt
saalhausen@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 Jan Bialuschewski, 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.

Weihnachtszauber rund ums WohnGut

Nach der großen Begeisterung im Jahr 2024 war schnell klar: Der Weihnachtsweg am WohnGut Saalhausen muss auch 2025 wieder stattfinden. Das Team der Haustechnik hat sich erneut mit viel Kreativität ans Werk gemacht und sich zahlreiche neue Überraschungen ausgedacht. Viele Stationen wurden neugestaltet und wir finden: Der Weg ist sogar noch schöner geworden als im ersten Jahr. Auch wenn jetzt erst einmal Frühling und Sommer vor der Tür stehen, freuen wir uns schon auf den Weihnachtsweg 2026.



Gemeinsam Wünsche erfüllen

Auch 2025 stand in unserer Lobby wieder der beliebte Wunschbaum. Diesmal fand die Aktion zum ersten Mal in Kooperation mit dem Verein Lächelwerk e.V. aus Schmallenberg statt. Der Verein setzt sich mit viel Engagement für kranke Kinder ein, erfüllt Herzenswünsche und unterstützt auch Kinder, die in schwierigen familiären Situationen leben.

Die 30 von den Kindern gebastelten Sterne mit ihren Weihnachtswünschen waren so schnell vergriffen wie noch nie. Viele Bewohnerinnen und Bewohner sowie externe Besucher griffen gerne zu, um einen Wunsch zu erfüllen. Wir freuen uns sehr, dass wir gemeinsam zumindest ein kleines Lächeln in die Gesichter der Kinder zaubern konnten. Ein herzliches Dankeschön an alle, die diese schöne Aktion unterstützt haben.





Feierliche Klänge mit den „Unvollendeten“

Beim Adventsliedersingen mit den „Unvollendeten“ wurde es festlich und stimmungsvoll in der Empfangshalle. Einmal im Quartal erfreut uns das WohnGut-Ensemble mit einem musikalischen

Nachmittag, bei dem bekannte Lieder zum Mitsingen einladen. Ein herzliches Dankeschön an alle Mitwirkenden für dieses wunderbare Engagement!

Chorklänge in der Vorweihnachtszeit

Auch in diesem Jahr durften wir uns wieder über ein stimmungsvolles Adventskonzert mit einem Chor aus der Region freuen. Unsere Empfangshalle wurde dabei – dank ihrer großartigen Akustik – kurzerhand in einen kleinen Konzertsaal verwandelt.

Das „Fleckenberger Sound Projekt“ begeisterte mit seinem Gesang und sorgte für eine wunderbar vorweihnachtliche Atmosphäre. In den Singpausen verwöhnte uns zudem ein junger Pianist mit beeindruckenden Klavierklängen.



Festliches *Gänse-Essen* in geselliger Runde

Auch im Jahr 2025 durfte das festliche Gänse-Essen nicht fehlen, dieses Mal unter der Leitung unseres neuen Küchenchefs.

Die Bilder sprechen für sich: Es war festlich, sehr schmackhaft und die Stimmung rundum gelungen. Ein schöner Abend, der uns noch lange in Erinnerung bleiben wird.





Gesegnet ins neue Jahr

Der Besuch der Heiligen Drei Könige ist inzwischen auch im WohnGut Saalhausen zu einer schönen Tradition geworden.

Mit Liedern und dem traditionellen Segen sorgten sie für eine besondere und herzliche Atmosphäre im Haus.

Klassischer Jahresauftakt

Nach zwei Jahren Pause durften wir uns beim Neujahrskonzert endlich wieder über den Besuch der „Drei Tenöre“ freuen. Diesmal zwar in neuer Besetzung, aber nicht weniger eindrucksvoll und stimmig. Mit bekannten klassischen Stücken sorgten die Sänger für einen festlichen Start ins neue Jahr und begeisterten das Publikum.





Neue Physio- therapiepraxis im WohnGut

Am 02. Januar 2026 haben wir unsere eigene Physiotherapiepraxis eröffnet. Die eigens dafür geschaffenen Therapieräumlichkeiten wurden eine Woche später, am 9. Januar, bei einem Tag der offenen Tür erstmals der Öffentlichkeit vorgestellt.

Frau Freischlader und das gesamte WohnGut-Team freuen sich darauf, künftig jeden einzelnen Patienten und Gast bei uns willkommen zu heißen und kompetent zu begleiten.

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 08.00 - 16.00 Uhr

Sie erreichen uns telefonisch unter 02723 7181-180 oder per E-Mail an physiotherapie-saalhausen@wohngut.de.

Geleitet wird die Praxis von Physiotherapeutin Celina Freischlader. Wir freuen uns sehr, sie für unser Team gewonnen zu haben. Mit ihrer herzlichen Art, großem Engagement und fachlicher Kompetenz begleitet sie inzwischen zahlreiche Bewohnerinnen und Bewohner sowie externe Patientinnen und Patienten auf ihrem Weg zu mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Die Praxis verfügt über eine allgemeine Krankenkassenzulassung und steht damit allen Interessierten offen. Die Rückmeldungen sind durchweg positiv: Besonders die freundliche Atmosphäre der neuen Räume und die einfühlsame Betreuung werden sehr geschätzt – ganz so, wie man es im WohnGut Saalhausen erwartet.



Unsere Kaffeefahrt – ganz ohne Heizdecken

Seit einiger Zeit unternehmen wir regelmäßig unsere ganz eigenen „Kaffeefahrten“ – allerdings ohne Heizdeckenverkauf. Stattdessen suchen wir uns immer wieder ein neues Ziel für einen gemütlichen Ausflug aus. Dieses Mal war der Weg nicht weit: Es ging ins Haus Hilmeke hier in Saalhausen.

Dort konnten unsere Bewohnerinnen und Bewohner einmal andere Luft schnuppern, neuen Kuchen probieren und in entspannter Atmosphäre gute Gespräche führen. Ein wirklich schöner Nachmittag, und die Vorfreude auf den nächsten gemeinsamen Ausflug ist schon jetzt groß.

„Wer weiß denn sowas?“

Um unseren Bewohnerinnen und Bewohnern einen guten Anlass zu geben, sich gemeinsam auf ein „Gläschen“ zu treffen, haben wir ein Kneipenquiz veranstaltet. Drei Teams stellten sich dabei den unterschiedlichsten Fragen aus vielen Wissensgebieten. Manche Aufgaben waren ziemlich knifflig, sorgten aber gleichzeitig für viel Gelächter und gute Stimmung. So viel steht fest: Dieser Quizabend wird sicher nicht der letzte gewesen sein.



Närrische Stimmung

*trotz Regen
und Schnee*



Saalhausen ist als Karnevalshochburg bekannt, und schon Wochen vorher wird fleißig geübt, geprobt und an den Festwagen gearbeitet. Dieses Jahr machte uns das Wetter zwar einen Strich durch die Rechnung – Schnee und Regen konnten die Karnevalisten jedoch nicht aufhalten. Mit viel Engagement und bester Laune verbreiteten sie Stimmung, und unsere Bewohnerinnen und Bewohner standen wie gewohnt bereit, um die Parade abzunehmen.

Es wurde auch wieder ordentlich gefeiert: Prinz, Prinzessin und einige Garden waren wieder einmal im WohnGut zu Besuch. Wir sind dankbar, dass dies inzwischen zu einem offiziellen Programmpunkt geworden ist. Auch wenn wir mittlerweile in der Fastenzeit angekommen sind, denken wir noch immer gern an die ausgelassenen Stunden zurück.

Veranstaltungsvorschau

Freitag, 17.04.2026,
15.00 Uhr im Sportsaal

Modenschau der Firma „Ich will Meyer Mode“
aus Lennestadt

Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Nachmittag rund um Mode und Stil. Zum wiederholten Mal verwandelt sich unser Sportsaal in einen kleinen Laufsteg. Bei der Modenschau der Firma „Ich will Meyer Mode“ aus Lennestadt präsentieren geübte Models aktuelle Mode und zeigen, was in dieser Saison angesagt ist. Wer Gefallen an den schönen Outfits findet, kann die Kleidungsstücke anschließend anprobieren und natürlich auch erwerben.



Freitag, 24.04.2026,
17.00 Uhr im Restaurant

„Die Sennerin aus Köln“ –
Leseshow mit Katharina Afflerbach

Eine junge, erfolgreiche Frau steigt aus – raus aus dem Großstadtleben, rauf auf eine Alp in den Schweizer Bergen. In drei Sommern erfährt Katharina Afflerbach, was es heißt, ein Leben zu führen, das von Tieren, körperlicher Arbeit und von Wind und Wetter bestimmt wird.

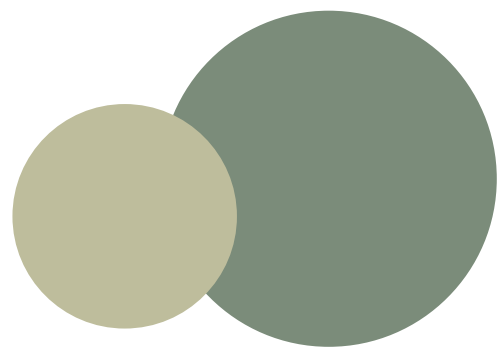
Freitag, 01.05.2026,
10.00 Uhr im Innenhof

Maifeier im WohnGut Saalhausen

Wir begrüßen den Mai unter unserem festlich geschmückten Maibaum im Innenhof. Freuen Sie sich auf eine stimmungsvolle Feier mit Livemusik, frisch gezapftem Bier, Maibowle und leckeren Spezialitäten vom Grill. Gemeinsam mit allen Saalhausern, Gästen sowie unseren Bewohnerinnen und Bewohnern möchten wir einen geselligen und fröhlichen Tag verbringen.



Interview mit *Mike Mathes* *Koch im WohnGut* *Saalhausen*



Wer oder was hat Sie dazu bewegt, das zu tun, was Sie heute tun?

Meine Oma. Schon als kleiner Junge habe ich ihr gern beim Kochen geholfen. Dabei habe ich meine Leidenschaft fürs Kochen entdeckt – und so entstand auch mein Berufswunsch.

Was macht Ihnen an Ihrem Job am meisten Spaß?

Dass ich kreativ sein kann. Besonders schätze ich die Arbeit mit frischen Produkten – und natürlich das Kochen selbst.

Was tun Sie, um eine gute Work-Life-Balance zu erreichen?

Ich unternehme sehr viel mit meiner Familie, fahre gern in den Urlaub und arbeite oft im Garten.

Welches war das schönste Kompliment, das Ihnen ein Gast oder Bewohner gemacht hat?

Die positiven Rückmeldungen über das leckere Essen freuen mich immer besonders.

Was sind Ihre Hobbys, was machen Sie am liebsten in Ihrer Freizeit?

Ich arbeite gern im Garten, grille leidenschaftlich und beschäftige mich viel mit Fußball.

Für welche drei Dinge in Ihrem Leben sind Sie am dankbarsten?

Dafür, dass ich und meine Familie gesund sind, dass ich einen Job habe, den ich gerne ausübe und dass ich mir das Leben ermöglichen kann, das ich führe.

Was würden Sie älteren Menschen sagen, was sie von Jüngeren lernen können?

Die Offenheit für Neues und den Umgang mit der digitalen Welt.

Welches Buch hat Sie am meisten beeinflusst?

„Der junge Koch“

Welchen Film muss man zwingend gesehen haben?

„Schindlers Liste“

Interview mit *Celina Freischlader* Physiotherapeutin im WohnGut Saalhausen



Wie ist Ihr beruflicher Werdegang bis heute verlaufen?

Nach meinem Abitur habe ich von 2019 bis 2022 eine Ausbildung zur Physiotherapeutin an der Bildungsakademie für Therapieberufe in Bestwig absolviert. Danach habe ich in einer Praxis in Erndtebrück gearbeitet und konnte dort viele Erfahrungen in verschiedenen Therapiebereichen sammeln.

Durch Fortbildungen, zum Beispiel in Manueller Lymphdrainage, Rehasport, Beckenbodentraining, Krankengymnastik am Gerät, Bobath-Therapie und Manueller Therapie, habe ich mein Wissen weiter vertieft. Seit Januar 2026 arbeite ich nun in der schönen Praxis für Physiotherapie im WohnGut Saalhausen.

Wer oder was hat Sie dazu bewegt, das zu tun, was Sie heute tun?

Nach einem Reitunfall in meiner Jugend musste ich lange Physiotherapie in Anspruch nehmen und habe mit Unterstützung meiner Therapeutin wieder laufen gelernt. Diese Erfahrung hat mich sehr geprägt, da ich am eigenen Körper erlebt habe, wie wichtig Geduld, fachliche Kompetenz und vor allem auch Ermutigung sind. Meine Therapeutin hat mir nicht nur körperlich geholfen, sondern auch Mut gemacht. Das hat mich so sehr beeindruckt, dass ich heute Menschen auf ähnlichen Wegen begleiten darf.

Was macht Ihnen an Ihrem Beruf besonders Freude?

Ich schätze besonders die abwechslungsreiche Arbeit mit Menschen. Jeder Patient bringt eine eigene Geschichte und unterschiedliche Herausforderungen mit. Es macht mir große Freude, Menschen Schritt für Schritt mehr Selbstständigkeit und Vertrauen in ihren eigenen Körper zurückzugeben.

Was tun Sie, um eine gute Work-Life Balance zu erreichen?

Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen, ist mir unglaublich wichtig. Außerdem sitze ich – wenn auch seltener als früher – immer noch sehr gern im Sattel.

Haben Sie einen Tipp für junge Menschen, die sich für einen Beruf in der Pflege interessieren?

Seid emphatisch und bleibt neugierig. Berufe im Gesundheitsbereich fordern viel, aber geben auch sehr viel zurück.

Welches Kompliment von Patienten hat Sie besonders berührt?

Ein einzelnes Beispiel zu nennen ist schwierig. Aber als ich mich bei meinem vorherigen Arbeitgeber von meinen Patient:innen verabschiedet habe, habe ich sehr viele ganz persönliche Dankesworte und Wünsche erhalten. Das hat mich in meiner Arbeit bestärkt und sehr gefreut.

Wofür sind Sie in Ihrem Leben besonders dankbar?

Für meine Gesundheit, die Unterstützung meiner Familie und Freunde und für die Sicherheit, in der ich leben darf.

Was können ältere Menschen von Jüngeren lernen?

Vielleicht die Leichtigkeit, Dinge einfach einmal auszuprobieren. Gleichzeitig können wir Jüngeren sehr viel von der Erfahrung älterer Menschen lernen – es ist ein gegenseitiger Austausch.

Welches Buch hat Sie am meisten beeinflusst?

„Der kleine Prinz“ von Antoine de Saint-Exupéry.

Welchen Film muss man zwingend gesehen haben?

„Mamma Mia!“

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.





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.

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.



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.

Anzeige

Wir sind für Sie da

Niemand beschäftigt sich gerne mit den Themen Tod und Bestattung. Im Moment des Verlustes eines geliebten Menschen stürzen so viele Gefühle und Aufgaben auf die Trauernden ein, dass eine einfühlsame, respektvolle Beratung und Hilfe wichtig wird. In dieser schwierigen Situation begleiten und unterstützen wir Sie mit Erfahrung und viel Empathie.



Bestattungen Josef Didam

Alles hat seine Zeit...

*die Zeit des Zusammenseins,
 die Zeit des Glücks,
 die Zeit der Trauer
 und die Zeit der dankbaren
 Erinnerung.*



Am Stünzel 18 • 57392 Schmallenberg-Grafschaft • 02972. 60 92

www.bestattungen-josef-didam.de

Service-Wohnen – *Komfort-Paket*

Im monatlichen Preis enthalten sind:

Wohnung

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

Sicherheit

- Brandmeldesystem und Rauchmelder
- Notrufsystem

Notfallservice

- 24-Std-Notrufbereitschaft
- Hilfe bei Bettwäschewechsel
- Abwesenheitsbetreuung der Wohnung

Reinigung

- Wöchentliche Reinigung der Wohnung
- Fensterreinigung (12-wöchig)

Nebenkosten

- Wasser | Heizung | Strom
- Grundsteuer
- Abfall und Straßenreinigung
- Gebäudeversicherung
- Aufzug inkl. Wartung
- Treppen- und Flurbeleuchtung
- Gartenpflege und Winterdienst
- Instandhaltung und Reinigung der Gemeinschaftsflächen

Nutzung der Gemeinschaftseinrichtungen

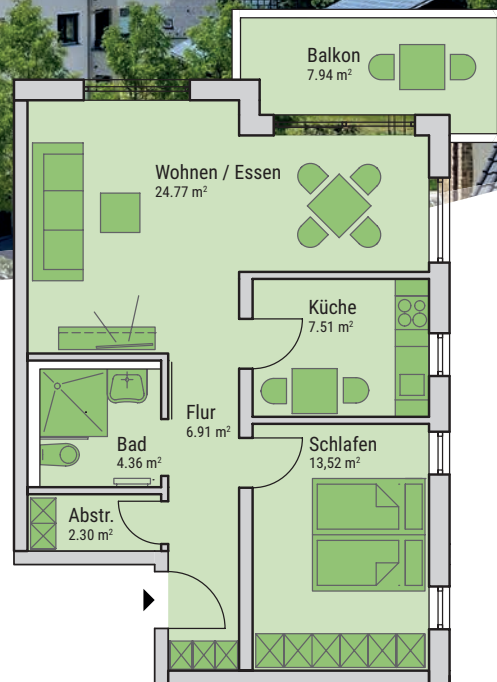
- Gartenanlage
- Sportsaal
- Salon

Mittagessen

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

Erweiterter Service

- Kostenfreie Nutzung des Shuttle-Busses im Stadtgebiet
- Hilfs- und Handwerkerdienste



Persönlicher Service

- Rezeptionsdienst
- Vermittlung von Friseur- | Fußpflege- | Kosmetik- | Textilreinigungsservice
- Sekretariatshilfe (z. B. Kopien)
- Apotheken-Service
- Teilnahme an haus eigenen Kursen und Veranstaltungen
- Organisation privater Festlichkeiten und externer Reservierungen
- Brötchen- und Zeitungsdienst

Preisbeispiel für das Service-Wohnen:

2 Zimmer z. B. 65 m²
inkl. 8 m²-Balkon
für 2 Personen
ab EUR 4.720,00



Auflösung Heft 03/2025

Die Gewinner des Bilderrätsels
aus Heft 03/2025 sind:

1. Preis: W. Schlag aus Kreuztal
2. Preis: M. Wahner aus Kirchhundem
3. Preis: M. Schulte aus Lennestadt

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: Probewohnen im Wert von mindestens
EUR 399,00 inkl. Vollpension für 2 Personen
2. Preis: Einladung zu einer Abendveranstaltung
inklusive Abendessen
3. Preis: Einladung zu Kaffee und Kuchen in
unserem schönen Café für 2 Personen

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

WohnGut
Saalhausen GmbH
Fasanenweg 8
57368 Lennestadt

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





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 WohnGut Saalhausen zu verschaffen.

Gerne lade ich Sie zu einem persönlichen Besichtigungstermin, Kennenlernen oder Probewohnen ein. Wir können Fragen und Sorgen besprechen.

Ich freue mich auf Sie.

Ihr Jan Bialuschewski

Bitte senden Sie mir Informationen zum WohnGut Saalhausen zu.

Bitte rufen Sie mich zwecks Terminvereinbarung an.

Das Porto übernehmen wir für Sie!

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

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Antwort



WohnGut
Saalhausen GmbH
Fasanenweg 8
57368 Lennestadt

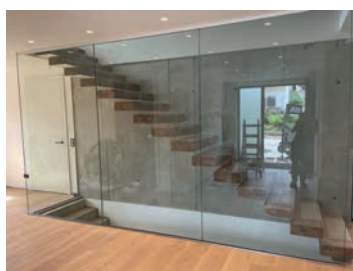


Wöchentlich wiederkehrendes *Programm*



<i>dienstags</i>	vormittags Shuttle-Bus nach Schmallenberg, nachmittags offener Sportraum mit Anleitung an den Geräten
<i>mittwochs</i>	frisch gebackene Waffeln mit heißen Kirschen und Vanilleeis
<i>donnerstags</i>	vormittags Gymnastikstunde, anschließend Bewegungsspiele, nachmittags Shuttle-Bus nach Altenhundem
<i>freitags</i>	jeden zweiten Freitag „Handarbeitstreff im Grünen Salon“

— Anzeige —



DIE GLASWERKSTATT

GLAS & GESTALTUNG



Jonas Henkel
Obringhausen 6
57392 Schmallenberg
02972 2222
0175 3240 735



Das Comeback des Jahres: Unser Sparbrief



**Sichern Sie
sich jetzt
2,1 % Zinsen!**

Beim Sauerland.Sparbrief legen Sie einen bestimmten Betrag für eine Laufzeit von drei Jahren fest an. Währenddessen erhalten Sie regelmäßig Zinsen. Und zu einem festen Rückzahlungstermin wird Ihnen das gesamte Kapital überwiesen. Sprechen Sie uns gerne an.

Wir machen den Weg frei.