

# WOHNGUT

---

## *Kurier*

*Aus dem  
WohnGut*  
Unsere Männer  
für alle Fälle

*Fit & Gesund*  
Acht Glücksmomente,  
die nichts kosten

*Essen mit Genuss*  
Was Lachs & Co.  
für Ihre Gesundheit tun



**WOHNGUT**

Parkresidenz  
Bad Honnef

# Liebe Leserinnen und Leser,

wer erinnert sich noch an die Fernsehserie **Ein Mann für alle Fälle**? Harald Juhnke, Zigarre rauchend in der Rolle des Mannes, der für nahezu jede Herausforderung eine Lösung findet. Bei uns gibt es „Männer für alle Fälle“, die, meist im Hintergrund, scheinbar für jede Herausforderung eine Lösung finden – seien Sie gespannt ...

Überhaupt zeigt diese Ausgabe erneut, wie vielfältig das Leben im WohnGut Parkresidenz ist. Es wird renoviert und gestaltet, wie bei der Neugestaltung des Clubraums, es werden so ganz nebenbei Weiterbildungen erfolgreich abgeschlossen und neue Qualifikationen erworben. Welch ein Glück, gemeinsam mit engagierten Kollegen im WohnGut wirken zu dürfen.

Wenn wir über Glück oder Lebensglück sprechen, denken wir an die Vielzahl kleiner und großer Momente. Es zeigt sich bei einem Konzert, einem inspirierenden Vortrag, einem anstrengenden Golfturnier oder einem lustigen Bocciaspiel. Lebensglück entsteht beim gemeinsamen Lachen, während einer Veranstaltung, beim Austausch mit Freunden oder beim Genießen eines schönen Sommerabends. Unsere kulturellen Höhepunkte der vergangenen Monate haben einmal mehr gezeigt, wie bereichernd Gemeinschaft und gemeinsame Erlebnisse sein können.

Besonders beeindruckt hat mich die Lebensgeschichte einer unserer Bewohnerinnen. Sie erinnert uns daran, wie viele Erfahrungen, Abenteuer und Erinnerungen jeder Mensch mitbringt. Steckt doch hinter jeder Wohnungstür im WohnGut eine ganz persönliche Geschichte.



Vielleicht ist genau das das Geheimnis des Lebensglücks: Es besteht nicht aus einem einzelnen großen Moment. Es setzt sich zusammen aus vielen kleinen Bausteinen – aus Menschen, die füreinander da sind, aus Orten, an denen wir uns wohlfühlen, aus neuen Erfahrungen, aus gemeinsamen Erlebnissen und aus dem Gefühl, „zu Hause“ im WohnGut Parkresidenz zu sein.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe und viele persönliche Glücksmomente – heute, morgen und an jedem neuen Tag.

Herzlichst Ihre

Cornelia Lutz  
Direktorin

# Unsere

## *Themen für Sie*

- 4 Aus dem WohnGut
- 16 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** Oliver Eickelen  
**Redaktion** Cornelia Lutz, Tamara Schmutzer,  
Esther Hüwel, Frank Blau  
**Lektorat** Frank Blau  
**Anzeigenleitung** Bernd Schürenberg  
(b.schuerenberg@crew.x.ag)

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



## Kulturelle Höhepunkte

Nach dem närrischen Treiben des Karnevals setzte sich das vielfältige Kulturprogramm des WohnGut Parkresidenz mit zahlreichen besonderen Veranstaltungen fort. Musik, Literatur, Theater und inspirierende Vorträge sorgten in den vergangenen Monaten für abwechslungsreiche und bereichernde Stunden.

Zu den Höhepunkten zählte die **eindrucksvolle Lesung „Ein Tango für Gardel“** mit **Birthe Bonitz und Volker Höh**, die Literatur und Gitarrenmusik auf stimmungsvolle Weise verband. Ebenso begeisterten die langjährigen Gäste **Lothar Freund und Natalia Anchutina** mit ihrem virtuosenspielerischen Zusammenspiel von Klavier und Domra.

Ein ganz besonderes Erlebnis bot der Besuch des Vereins **Carnevale di Venezia Bonn**. Die kunstvoll gestalteten venezianischen Kostüme und Masken faszinierten das Publikum und verwandelten die Parkresidenz für einen Nachmittag in eine Welt voller Eleganz und Farbenpracht.



Mit seinen persönlichen Erfahrungen als Wahlbeobachter in verschiedenen Ländern gewährte **Robert Werner** spannende Einblicke in internationale politische Prozesse. Einen ebenso besonderen Akzent setzte **Ulrich Schütte** mit seiner musikalischen Interpretation von **Erich Kästners „Die 13 Monate“**.

Ergänzt wurde das Programm durch das Theaterstück **„Verliebt, verlobt, verschwunden“**, eine Modenschau mit dem **Modemobil Hambüchen**, **Klavierkonzerte und Lesungen**. Für einen heiteren Abschluss sorgte schließlich die **Comedy-Dog-Show** von **Leonid Beljakov**, die mit ihren außergewöhnlichen Vierbeinern das Publikum jeden Alters begeisterte.



# Traditionelles Senioren-Golfturnier *mit geselligem Ausklang*

Bereits zum zehnten Mal lud die Parkresidenz zum traditionellen Senioren-Golfturnier ein. Bei stabiler Wetterlage trafen sich zahlreiche golfbegeisterte Seniorinnen und Senioren im Golfclub Windhagen zu einem sportlichen Wettbewerb in angenehmer Atmosphäre.

Während die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf dem Platz ihr Können unter Beweis stellten, stand vor allem die Freude am gemeinsamen Spiel und der persönliche Austausch im Mittelpunkt. Ein besonderes Angebot gab es auch für die Bewohnerinnen und Bewohner der Parkresidenz: Beim Putt-Turnier am Nachmittag konnten sie ihr Geschick auf dem Grün testen. Mit großer Begeisterung und viel Ehrgeiz waren die Teilnehmer dabei und sorgten für manche spannende Entscheidung.

Den festlichen Höhepunkt des Tages bildete der vom WohnGut Parkresidenz ausgerichtete Gala-Abend. Bei einem exquisiten Drei-Gänge-Menü ließen die Gäste die Eindrücke des Turniertages Revue passieren und genossen das gesellige Beisammensein. Im Rahmen des Abends fand zudem die Siegerehrung statt, bei der die erfolgreichen Golferinnen und Golfer für ihre Leistungen ausgezeichnet wurden.

Das Senioren-Golfturnier ist längst zu einer geschätzten Tradition geworden und verbindet auf besondere Weise sportliche Aktivität und herzliche Begegnungen.



# Kleine Momente – *große Lebensqualität*

Ein Artikel in unserer aktuellen Ausgabe widmet sich den „Glücksmomenten, die nichts kosten“. Die folgenden Eindrücke zeigen, wie sich diese kleinen, oft unbezahlbaren Freuden im Alltag der Bewohnerinnen und Bewohner im WohnGut Parkresidenz Bad Honnef wiederfinden.

Es sind oft die kleinen Augenblicke, die den Alltag besonders machen. Ein freundliches Gespräch auf der Parkbank, der Duft von frischem Kaffee und warmem Kuchen auf der Sonnenterrasse oder ein Spaziergang durch blühende Wege. Im WohnGut Parkresidenz Bad Honnef entstehen Glücksmomente ganz von selbst – Tag für Tag.

Wer durch den weitläufigen Reitersdorfer Park spaziert, spürt schnell die besondere Atmosphäre dieses Ortes. Auf fast 20.000 Quadratmetern laden alte Bäume, farbenfrohe Blumen und die Teiche zum Verweilen ein. Im Frühling verwandelt sich die Parkanlage in ein kleines Naturkunstwerk, wenn Tausende Krokusse ein lilafarbenes Blütenmeer bilden.

Auch Bewegung gehört zu den schönen Seiten des Lebens. Ob Boccia, Gymnastik, Spaziergänge oder entspannte Bahnen im hauseigenen Schwimmbad – aktiv zu bleiben fällt hier leicht und macht Freude. Beliebt sind zudem Wanderungen ins nahe Siebengebirge mit seinen herrlichen Ausblicken.



Viele Appartements bieten einen Blick ins Grüne, einige sogar auf den Drachenfels, das Siebengebirge, den Rhein oder den Rolandsbogen. Es sind diese Aussichten, die jeden Morgen aufs Neue Ruhe und Lebensqualität vermitteln.

Glück entsteht aber nicht nur in stillen Momenten, sondern auch im Miteinander. Ob bei einer spontanen Partie Karten, einem Treffen mit Freunden am Teich oder einem gemeinsamen Essen im Restaurant – Begegnungen ergeben sich ganz natürlich. Darüber hinaus bereichern Konzerte, Lesungen, Vorträge und festliche Abende das Leben in der Parkresidenz und bringen Menschen zusammen.

Wer Lust auf einen Ausflug hat, erreicht Bushaltestellen und Straßenbahn bequem zu Fuß. Von hier aus sind Bonn, Siegburg, Koblenz und viele weitere Ziele schnell erreichbar.

Die besonderen Glücksmomente liegen oft ganz nah. Vielleicht ist es genau dieses Gefühl, angekommen zu sein, das diesen Ort so besonders macht: umgeben von Natur, verbunden mit anderen Menschen und begleitet von vielen kleinen Augenblicken, die den Alltag bereichern.





## Unser Clubraum erstrahlt in neuem Glanz – und sucht einen neuen Namen!

Seit Ostern präsentiert sich unser Clubraum nach umfangreichen Renovierungsarbeiten heller, moderner und noch einladender. Als beliebter Treffpunkt für gemeinsame Mahlzeiten, Veranstaltungen und gesellige Stunden bietet er nun ein rundum erneuertes Ambiente.

Neue Farben, ein hochwertiger Parkettboden sowie stilvolle Möbel im Landhausstil schaffen eine wohnliche Atmosphäre zum Wohlfühlen. Auch die technische Ausstattung wurde modernisiert und bietet beste Voraussetzungen für Vorträge, Feiern und Veranstaltungen.

Die Verwandlung ist deutlich sichtbar: Aus einem vertrauten Raum ist ein zeitgemäßer Ort der Begegnung geworden.



Vor dem Umbau

Als nächstes steht die Renovierung unseres Eingangsbereichs an. Während dieser Arbeiten können im Clubraum nur eingeschränkt Gäste empfangen und Veranstaltungen durchgeführt werden. Wir bitten hierfür um Verständnis.

Nach Abschluss aller Arbeiten freuen wir uns darauf, den Clubraum unter seinem neuen Namen wieder zu eröffnen und die neugestalteten Räume gemeinsam mit Leben zu füllen.



Während des Umbaus

### Und jetzt sind Sie gefragt:

Unser Clubraum sucht einen **neuen Namen!** Bewohnerinnen, Bewohner und Interessenten sind herzlich eingeladen, ihre kreativen Vorschläge einzureichen. Bitte senden Sie Ihre Ideen **bis zum 31.08.2026** zusammen mit Ihren Kontaktdaten an:

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

oder per E-Mail an [esther.huwel@wohngut.de](mailto:esther.huwel@wohngut.de) oder geben Sie Ihren Vorschlag an der Rezeption ab. Der Gewinner darf sich auf eine kleine Überraschung freuen.

# Unsere Männer für alle Fälle

Ob tropfender Wasserhahn, ausgefallene Lampen, Möbelrücken für Veranstaltungen oder das Installieren der WLAN-Router – unsere Haustechniker sind täglich im Einsatz. Mit Fachwissen, Geduld und großem Engagement sorgen sie dafür, dass im Haus alles rund läuft.

Sie kümmern sich um Reparaturen, beheben technische Störungen und sind schnell zur Stelle, wenn unerwartete Probleme auftreten. Als echte Allrounder übernehmen sie zudem vielfältige Aufgaben: Sie liefern Getränkeboxen, begleiten Einkaufsfahrten und unterstützen bei Veranstaltungen, etwa beim Auf- und Abbau sowie bei der Renovierung und Vorbereitung von Appartements.

Neben ihrem handwerklichen Können sind Organisationstalent, Flexibilität und Einfühlungsvermögen gefragt. Unsere Haustechniker verfügen über viele Talente – Hellsehen und ein fotografisches Gedächtnis gehören allerdings nicht dazu. Wer ihnen zwischen zwei Einsätzen mit einem freundlichen „Ach, wo ich Sie gerade sehe ...“ noch schnell ein Anliegen mit auf den Weg gibt, darf deshalb nicht überrascht sein, wenn dieses im Trubel des Tages einmal untergeht.

Damit nichts verloren geht, gibt es die Rezeption als zentrale Anlaufstelle. Dort werden alle Wünsche und Reparaturmeldungen erfasst – sehr zur Freude unserer Haustechniker, die sich dann auf das konzentrieren können, was sie am besten können: technische Probleme lösen.

Jeder Tag bringt neue Herausforderungen: von kleinen Reparaturen bis hin zu größeren Projekten. Mit Fachwissen, Hilfsbereitschaft und einer guten Portion Improvisationstalent meistern unsere Haustechniker diese zuverlässig und engagiert.

Unser herzlicher Dank gilt dem gesamten Team der Haustechnik. Mit ihrem täglichen Einsatz sorgen sie dafür, dass unsere Residenz ein Ort bleibt, an dem sich alle wohl und gut aufgehoben fühlen.



**Herr Weise: seit 2018**  
Malermeister und Fliesenleger



**Herr Klatt: seit 2016**  
KFZ-Meister



**Herr Epinger: seit 2025**  
Maler und Lackierer



**Herr Dietz: seit 2024**  
Landschaftsgärtner



**Herr Bientreu: seit 2009**  
Gas- und Wasserinstallateur



**Herr Stang: seit 2021**  
Elektromeister

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

# Eine Reise durchs Leben – *von Norddeutschland bis ins ferne Südafrika*

**Manche Lebensgeschichten lesen sich wie ein spannender Roman. Die von unserer Bewohnerin Frau W. gehört ganz sicher dazu.**

Als Frau W. Mitte 2025 nach einem Unfall kurzfristig in unsere Seniorenresidenz einzog, musste alles sehr schnell gehen. Ihre Tochter organisierte den Umzug innerhalb kürzester Zeit. Doch schon nach wenigen Tagen war klar: Die Entscheidung war richtig. Besonders die herzliche Atmosphäre zwischen Bewohnern und Mitarbeitenden begeisterte sie von Anfang an. „Hier wurde ich sofort freundlich aufgenommen“, erinnert sie sich.

Geboren und aufgewachsen ist Frau W. im niedersächsischen Heimbockel zwischen Hamburg und Cuxhaven. Gemeinsam mit ihren beiden älteren Brüdern verbrachte sie dort eine unbeschwernte Kindheit. Ihren norddeutschen Wurzeln ist sie bis heute treu geblieben, vor allem ihr markanter Dialekt verrät sofort ihre Herkunft.

Nach dem Abitur im Jahr 1960 hatte sie eigentlich einen großen Traum: Kinderärztin werden. Doch ein Medizinstudium war damals finanziell nicht möglich. Stattdessen entschied sie sich für einen anderen Weg und begann bei der Bezirksregierung Stade eine Ausbildung im Verwaltungsdienst mit juristischem Schwerpunkt – gewissermaßen ein Vorläufer des heutigen dualen Studiums. Ihr Talent und ihr Engagement blieben nicht lange unbemerkt. Nach dem erfolgreichen Abschluss wurde sie Regierungsinspektorin und übernahm verantwortungsvolle Aufgaben. Sie bearbeitete Widerspruchsverfahren, arbeitete mit Polizei und Feuerwehr zusammen und entwickelte sogar Sicherheitskonzepte für Einsatzkräfte rund um das damals neu errichtete Atomkraftwerk Stade.

Doch nicht nur beruflich nahm ihr Leben Fahrt auf. Bereits 1958 hatte sie ihren späteren Mann kennengelernt – einen Schiffsingenieur, dessen Arbeitsplatz oft irgendwo auf den Weltmeeren lag. Vier Jahre später heirateten die beiden. Es folgten die Geburt ihres Sohnes im Jahr 1966 und die ihrer Tochter drei Jahre später. Weil der Beruf ihres Mannes mehrere Ortswechsel mit sich brachte, zog die Familie im Laufe der Jahre insgesamt 14 Mal um.

1981 übernahm Frau W. als erste Frau die Leitung der Verwaltung des Kirchenkreisamtes in Buxtehude. Dort stellte sie erneut ihr Organisationstalent unter Beweis. Doch das Schicksal hielt eine schwere Prüfung für sie bereit: 1987 verlor sie ihren Mann völlig unerwartet. Mit nur 50 Jahren verstarb er plötzlich. Für Frau W. begann eine Zeit der Trauer und Neuorientierung. Durch therapeutische Unterstützung, Kuren und ihre Arbeit fand sie jedoch Schritt für Schritt zurück ins Leben. Und dann wagte sie etwas, das nur wenige Menschen tun würden.





1991 bewarb sie sich als Finanzreferentin der Evangelischen Kirche für die Western-Diözese in Südafrika. Obwohl sie kaum Englisch sprach, erhielt sie die Zusage. Vor ihrem Einsatz absolvierte sie einen intensiven Sprachkurs in England. Anfang 1992 bestieg sie schließlich das Flugzeug nach Johannesburg und war bereit für das größte Abenteuer ihres Lebens.

Die ersten Wochen in ihrer neuen Heimat verliefen durchaus ungewöhnlich. Ihre Möbel waren unterwegs verschollen und trafen erst sechs Wochen später ein. Solange schlief sie auf einer Matratze am Boden und lebte mit geliehenen Möbeln aus der Gemeinde.

In Südafrika erlebte Frau W. eine der bedeutendsten politischen Umbruchphasen des 20. Jahrhunderts hautnah mit: das Ende der Apartheid. Sie unterstützte viele Menschen dabei, erstmals ein Bankkonto zu eröffnen oder sich in neuen Verwaltungsstrukturen zurechtzufinden. Gleichzeitig wurde ihr bewusst, wie unterschiedlich Menschen damals behandelt wurden. Privilegien, die sie als weiße Europäerin erhielt, empfand sie oft als unangenehm und ungerecht.

Trotz aller Herausforderungen erinnert sie sich vor allem an die Herzlichkeit der Menschen. Sie erlebte eine starke Gemeinschaft, großen Familienzusammenhalt und eine beeindruckende Hilfsbereitschaft. Auch wenn sie sich bei Feiern manchmal ausgeschlossen fühlte, weil überwiegend Setswana gesprochen wurde, entstand eine tiefe Verbundenheit zu Land und Leuten.

An besonderen Erlebnissen mangelte es ohnehin nicht. Weihnachten am Strand, die Umstellung auf den Linksverkehr oder ein Vortrag kurz nach ihrer Ankunft, bei dem sie feststellen musste, dass es keinen Strom gab. Ihre sorgfältig vorbereiteten Folien waren plötzlich nutzlos. Also griff sie kurzerhand zu Kreide und Tafel und meisterte die Situation mit Bravour.

Dabei verfolgte sie stets ein klares Ziel: Menschen zu befähigen, Verantwortung selbst zu übernehmen. Statt Projekte dauerhaft zu leiten, bildete sie gezielt Einheimische aus, die ihre Aufgaben später eigenständig weiterführen konnten. Bis heute ist sie überzeugt, dass nachhaltige Hilfe vor allem durch Bildung und Qualifikation gelingen kann.

1995 kehrte Frau W. nach Deutschland zurück und nahm anschließend eine Tätigkeit im Landeskirchenamt auf. Vor etwa zwanzig Jahren zog sie schließlich ins Rheinland, um ihre Tochter bei der Betreuung ihrer Zwillingenkel zu unterstützen.

Wenn sie heute auf ihr Leben zurückblickt, sieht sie eine beeindruckende Reise voller Herausforderungen, Begegnungen und Chancen. Sie ist Mutter von zwei Kindern, Großmutter von fünf Enkeln und Urgroßmutter von drei Urenkeln. In ihrer Freizeit liebt sie Kartenspiele, Brettspiele, Puzzles sowie Gymnastik und sportliche Aktivitäten.

Besonders geprägt haben sie zwei Menschen: ihre Mutter, die ihr Respekt und Offenheit gegenüber allen Menschen vorlebte, und ihr Mann, dessen Fürsorge und Einfallsreichtum ihr Leben bereicherten. Auch nach ihrer Rückkehr zog es Frau W. immer wieder hinaus in die Welt. Südafrika besuchte sie noch zweimal, dazu bereiste sie unter anderem Neuseeland, Australien, Indien, die USA, Tunesien und zahlreiche Mittelmeerinseln.

Heute sagt sie mit einem zufriedenen Lächeln: „Alles hat seine Zeit.“ Die Zeit großer Abenteuer und Fernreisen liegt hinter ihr. Doch ein neues Kapitel hat begonnen. Im WohnGut Parkresidenz Bad Honnef hat Frau W. einen Ort gefunden, an dem sie sich wohlfühlt, Gemeinschaft erlebt und jeden Tag genießen kann. Ihren Einzug hat sie nie bereut. Und wer ihre Lebensgeschichte kennt, versteht schnell, warum sie auch diesem neuen Lebensabschnitt mit Neugier, Gelassenheit und Zuversicht begegnet.

# Komfortabel wohnen *mit besonderem Ausblick*



## *Wohnbeispiel*

Diese attraktive 2-Zimmer-Wohnung vereint Wohnkomfort mit einer reizvollen Lage. Die nördliche Ausrichtung eröffnet einen schönen Blick ins Grüne und auf den Drachenfels – eine Aussicht, die zu jeder Jahreszeit begeistert.

### **Barrierefreie 2-Zimmer-Wohnung, ca. 40 m<sup>2</sup>, Wohnung: Typ III**

#### **Die Basisleistungen enthalten unter anderem:**

- Tägliches 4-Gänge-Menü
- Wöchentlich einstündige Reinigung der Wohnung
- Nebenkosten inklusive Heizung, Wasser und Strom
- 24-Stunden-Notrufbereitschaft
- Bis zu 14 Tage Pflege bei vorübergehender Erkrankung

#### **Ausstattungsmerkmale der Wohnung:**

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

## **3.236,00 €**

**Besichtigungstermine und  
weitere Informationen unter:  
Esther Hüwel, Residenzberatung  
T 02224 18 33 01**

# Kompetenz, die den Unterschied macht

Qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind die Grundlage für eine hohe Versorgungsqualität im WohnGut Parkresidenz Bad Honnef. Umso mehr freuen wir uns, dass drei Kolleginnen und Kollegen die Weiterbildung Behandlungspflege LG 1+2 erfolgreich abgeschlossen haben.

Mit dieser zusätzlichen Qualifikation erweitern sie ihre fachlichen Kompetenzen und stärken gleichzeitig die Versorgungskompetenz in unserem Haus. Davon profitieren unsere Bewohnerinnen und Bewohner durch eine noch umfassendere und professionelle Betreuung.

Die kontinuierliche Fort- und Weiterbildung unserer Teams ist ein wichtiger Bestandteil unseres Qualitätsverständnisses.

So stellen wir sicher, dass aktuelles Fachwissen und moderne Standards jederzeit in die tägliche Arbeit einfließen.

Wir gratulieren unseren Kolleginnen und Kollegen herzlich zu ihrem erfolgreichen Abschluss und bedanken uns für ihr Engagement sowie ihre Bereitschaft zur fachlichen Weiterentwicklung.



## Vitalität durch richtiges Trinkverhalten

Ausreichend zu trinken ist eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität – besonders im Alter. Viele Menschen trinken jedoch unbewusst zu wenig, da das Durstgefühl mit den Jahren nachlässt. Müdigkeit, Schwindel oder Konzentrationsprobleme können dann manchmal einfach auf einen Flüssigkeitsmangel zurückzuführen sein.

Wasser erfüllt zahlreiche lebenswichtige Aufgaben: Es transportiert Nährstoffe, unterstützt die Verdauung, reguliert die Körpertemperatur und hält Gehirn sowie Muskeln leistungsfähig. Schon ein leichter Flüssigkeitsmangel kann Beschwerden wie Kopfschmerzen, Erschöpfung oder Verdauungsprobleme verursachen.

Als Orientierung gelten etwa 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag. Der individuelle Bedarf hängt jedoch von Gesundheitszustand, Bewegung und Außentemperatur ab. Besonders geeignet sind Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie leichte Fruchtschorlen. Auch wasserreiche Lebensmittel wie Gurken, Tomaten, Melonen oder Beeren tragen zur Flüssigkeitsversorgung bei.

Hilfreich ist es, das Trinken fest in den Tagesablauf einzubauen: ein Glas Wasser nach dem Aufstehen, zu den Mahlzeiten oder am Nachmittag. Eine schöne Karaffe auf dem Tisch oder mit frischer Minze und Zitronenscheiben verfeinertes Wasser kann zusätzlich zum regelmäßigen Trinken motivieren.

In den Sommermonaten steht unseren Bewohnerinnen und Bewohnern an der Rezeption eine kostenlose Eistee-Station zur Verfügung. Sie bietet nicht nur eine erfrischende Abkühlung, sondern ist auch ein beliebter Treffpunkt für nette Gespräche und spontane Begegnungen.

Wussten Sie schon? Unser Gehirn besteht zu rund 75 Prozent aus Wasser. Bereits ein leichter Flüssigkeitsmangel kann Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistung beeinträchtigen. Regelmäßiges Trinken unterstützt daher nicht nur den Körper, sondern auch die geistige Fitness.





# 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, 12. August 2026, 18.00 Uhr

## Panflöten-Welthits mit David Döring

Lauschen Sie den sanften Klängen der Panflöte und erleben Sie Melodien, die Herz und Seele berühren.

**Eintritt für Bewohner kostenfrei/  
für Gäste 8,00 €**



Donnerstag, 10. September 2026, 15.30 Uhr

## Eine Reise durch die Weltliteratur – Große Stimmen aus sechs Kulturen

Mit Büchern um die Welt: Kerstin Hämke – Gründerin von mein-literaturkreis.de – lädt zu einer literarischen Rundreise ein, mit bekannten Klassikern und überraschenden Stimmen der Weltliteratur.

**Eintritt kostenfrei**

Freitag, 09. Oktober 2026, 18.15 Uhr,  
Einlass ab 17.45 Uhr

## Testament à la Carte – Krimi-Comedy-Impro-Dinner

Der berühmte Wissenschaftler Prof. William Chattney ist verstorben. Am Abend der Testamentseröffnung durch Notar Norman Green soll zunächst das Leben des Verstorbenen durch die Angehörigen rekonstruiert werden. Doch dann platzt ein Detektiv in die Eröffnung: Prof. William Chattney soll nicht eines natürlichen Todes gestorben sein. **Wer hat Chattney getötet und warum?** Ein spannender, witziger Impro-Abend mit Dinner-Erlebnis – unvorhersehbar bis zum Schluss. Werden Sie Teil der Ermittlungen und helfen Sie, diesen mysteriösen Fall zu lösen! Jetzt Tickets sichern!

**Für Bewohner 69,00 € pro Person/  
für Gäste 73,00 € inkl. Sektempfang  
und 3-Gänge-Menü**



Dienstag, 13. Oktober 2026, 15.30 Uhr

## Swingin' Blues & Boogie Woogie

Wenn Frank Muschalle und Stephan Holstein aufeinandertreffen, entsteht ein Konzertmoment voller Swing, Groove und musikalischer Magie. Boogie-Woogie trifft auf virtuosens Jazz – energiegeladen, spontan und voller Spielfreude.

**Eintritt für Bewohner 25,00 €/für Gäste 29,00 €**

Donnerstag, 12. November 2026, 15.30 Uhr

## „Das geflügelte Entzücken“

Rainer Maria Rilke in Rezitation und Musik – Zum 150. Todestag des Dichters. Ein Programm, das Poesie und Musik auf besondere Weise verbindet: Der Musiker und Sprecher **Friedrich Schütte** rezitiert ausgewählte Gedichte von **Rainer Maria Rilke**, deren Tiefe und Sprachkraft zeitlos berühren. Zwischen den Texten erklingen Kompositionen und Improvisationen von **Stephanie Troscheit (Klavier)** und **Fritz Roppel (Kontrabass)**, die auf feinfühlig Weise auf Rilkes Themen von Vergänglichkeit, Sehnsucht und innerer Wandlung antworten.

**Eintritt für Bewohner 9,50 €/für Gäste 15,00 €**

**Bitte melden Sie sich an der Rezeption bzw. telefonisch unter 02224 1830 an.  
Alle Termine und Veranstaltungen unter  
[www.wohngut.de](http://www.wohngut.de)**



# Acht Glücksmomente, die nichts kosten

Glück ist ein großes Wort und oft eine ziemlich komplizierte Angelegenheit. Früher dachten Sie vielleicht: „Wenn ich dies oder jenes geschafft habe, dann bin ich glücklich.“ Heute wissen Sie es wahrscheinlich besser. Glück kommt selten mit Pauken und Trompeten, sondern eher als stiller, charmanter Überraschungsgast. Kurz hallo gesagt, einen Moment geblieben und schon wieder verschwunden.

Psychologen unterscheiden zwischen zwei Arten von Glück. Auf der einen Seite findet man das große Glück wie zum Beispiel die Erfüllung eines lang gehegten Traums oder die Hochzeit des Enkels. Auf der anderen Seite steht – und das ist das eigentlich entscheidende – das kleine, alltägliche Glück. Kleine Wellen der Freude, die den Alltag durchziehen, wie ein gutes Gespräch oder das erste Stück Kuchen, das noch warm vom Blech genascht wird.

Und genau darin liegt das Wunderbare: Diese kleinen Glücksmomente sind keine Zufallsprodukte, sondern man kann ihnen täglich bewusst begegnen.

## Warum Glück so guttut

Wenn wir uns freuen und glücklich sind, hat das auch Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Der Körper schüttet Endorphine, Serotonin und Dopamin aus. Diese Botenstoffe wirken wie ein inneres Heilmittel, was dazu beitragen kann, dass der Blutdruck sinkt, das Immunsystem gestärkt wird und sogar Schmerzen gelindert werden.

Kein Wunder also, dass Ärzte und Wissenschaftler immer wieder betonen, wie wichtig positive Gefühle für das Wohlbefinden sind.

Auch wenn sich im Laufe des Lebens vieles verändert, bleibt die Fähigkeit bestehen, Glück zu empfinden. Viele ältere Menschen berichten, dass sie intensiver genießen können als in jüngeren Jahren. Warum das so ist? Mit dem Älterwerden verändert sich unsere innere Uhr. Wir wissen, dass Zeit kostbar ist und richten unsere Aufmerksamkeit bewusst oder unbewusst auf das, was wirklich zählt. Gerade im Alltag werden die kleinen Augenblicke, die uns guttun, leicht übersehen. Daher: Augen auf! Hier kommen acht kleine Glücksmomente, die nichts kosten, aber erstaunlich viel bewirken können.

## Barfuß durchs Gras

Im Sommer ist es besonders schön, die Erde unter den Füßen zu spüren, den Morgen zu riechen und dabei auf das Vogelgezwitscher zu hören. Der direkte Kontakt mit der Natur beruhigt das Nervensystem und erinnert uns daran, dass wir Teil von etwas Größerem sind: von Jahreszeiten, von Wachstum und der stillen Ordnung der Dinge.





### In Erinnerungen schwelgen

Ein Fotoalbum aufschlagen ist wie eine Zeitreise und mehr als das: Es ist eine Übung in Dankbarkeit. All diese Menschen, Orte und Momente waren wirklich. Sie gehören zu Ihnen und kein Vergehen der Zeit kann das jemals ändern. Manchmal braucht es diesen Blick zurück, um zu verstehen, wie reich ein Leben ist und war.

### Jemandem eine Freude machen

Ein selbst gepflückter Strauß Wildblumen. Ein kurzer Brief. Ein Anruf ohne besonderen Anlass. Wer gibt, der empfängt noch viel mehr. Beim Schenken aktiviert sich im Gehirn das Belohnungszentrum. Die schönsten Geschenke sind ohnehin jene, die nicht geplant sind, sondern einfach von Herzen kommen.

### Von einem Duft aus der Vergangenheit

Der Geruch von Kaffee, Sonnencreme oder frisch gemähtem Gras – und plötzlich ist man wieder 40 Jahre jünger. Düfte sind die direkteste Verbindung zur Erinnerung. Sie umgehen das rationale Denken und landen sofort mitten im Gefühl. Wer bewusst auf Düfte achtet, z. B. im Garten, in der Küche oder beim Spaziergang, öffnet ein Fenster zur eigenen Geschichte.

### Ein kleiner Beitrag

Geben hat nichts mit Reichtum zu tun. Wer sich einen Moment Zeit nimmt und überlegt, wo ein kleiner Beitrag wirklich etwas bewirkt, tut nicht nur anderen Gutes. Er tut es vor allem sich selbst, denn freiwilliges Teilen ist eine der verlässlichsten Quellen stiller Freude.

### Das hört sich gut an

Musik hat eine einzigartige Kraft: Sie umgeht den Verstand und spricht direkt mit dem Gefühl. Ein Lied aus den 1960ern kann binnen Sekunden wunderbare Augenblicke zum Leben erwecken. Und wer sich erinnert, weiß: Es war schön – ich habe gelebt!



### Ein Rezept von früher

Es gibt Gerichte, die mehr sind als Essen: Omas Apfelkuchen, die Suppe, die es immer sonntags gab oder das Brot, das nach Kindheit schmeckt. Wenn man ein solches Rezept heraussucht und es wieder backt oder kocht, füllt sich die Küche mit Duft und der Duft füllt sich mit Erinnerung. Alle Sinne sind dabei, und am Ende steht nicht nur etwas Essbares auf dem Tisch, sondern ein Stück gelebtes Leben, das man mit anderen genussvoll teilen kann.

### Danke sagen und es wirklich meinen

Wie wäre es einmal bewusst innezuhalten und jemandem zu sagen, was man an ihm schätzt? Der Pflegerin, die immer freundlich grüßt, dem Nachbarn, der die Tür aufhält oder der Freundin, die seit Jahrzehnten zuhört. Ein echtes Dankeschön bzw. ein aufrichtiges Lob tut dem Sprecher und dem Empfänger gut. Es ist ein Geschenk in beide Richtungen.

Das Geheimnis des Glücks liegt also nicht darin, immer mehr zu wollen, sondern das zu schätzen, was bereits da ist. Gerade die kleinen Glücksmomente machen den Alltag wärmer, heller und lebenswerter. Sie müssen sie nur erkennen und ihnen einfach die Tür öffnen.





# Fisch verliebt:

## Was Lachs & Co. für Ihre Gesundheit tun

**Hand aufs Herz:** Wann haben Sie sich das letzte Mal so richtig auf ein Stück Fisch gefreut? Vielleicht beim Gedanken an ein saftiges Lachsfilet, das auf der Zunge zergeht oder an einen knusprig gebratenen Seelachs mit Kartoffelsalat? Fisch ist nicht nur ein Genuss für den Gaumen, er kann auch ein echter Schatz für die Gesundheit sein. Und das Beste daran: Es ist nie zu spät, sich (neu) in ihn zu verlieben.

### Ein Herz für Ihr Herz

Beginnen wir mit einer guten Nachricht: Fisch – insbesondere fettreiche Sorten wie Lachs, Makrele oder Hering – sind wahre Herzensfreunde. Sie enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die helfen können, den Blutdruck zu regulieren und die Gefäße geschmeidig zu halten. Wer regelmäßig Fisch isst, unterstützt also ganz nebenbei sein Herz-Kreislauf-System.

### Köpfchen dank Kabeljau

Auch unser Gehirn freut sich über Fisch auf dem Teller. Die enthaltenen Nährstoffe können die geistige Leistungsfähigkeit unterstützen und tragen dazu bei, dass man sich besser konzentrieren und erinnern kann. Gerade im Alter ist das ein echter Pluspunkt. Vielleicht also öfter mal ein Fischbrötchen statt eines Wurstbrot? Ihr Gedächtnis wird es Ihnen danken.

### Starke Knochen – gute Laune

Wussten Sie, dass Fisch auch wertvolles Vitamin D liefert? Dieses Vitamin ist wichtig für starke Knochen. Besonders in den dunklen Monaten, wo sich die Sonne rar macht, ist das ein wertvoller Bonus. Und dann wäre da noch die gute Laune. Einige Studien deuten darauf hin, dass Omega-3-Fettsäuren sogar eine positive Wirkung auf unsere Stimmung haben können. Ein leckeres Fischgericht könnte also nicht nur satt, sondern auch ein bisschen glücklicher machen.

### Leicht, lecker und vielseitig

Ein weiterer Vorteil: Fisch ist in der Regel leicht verdaulich. Das ist besonders angenehm, wenn der Magen nicht mehr alles so problemlos verarbeitet wie früher. Ob gedünstet, gebraten oder aus dem Ofen, Fisch lässt sich auf viele Arten zubereiten. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Ofenlachs mit Kräutern und Zitrone? Oder einem klassischen Heringssalat, der Erinnerungen an früher weckt? Auch eine zart gebratene Forelle „Müllerin Art“ kann manchmal wahre Glücksgefühle auslösen.

### Liebe auf den zweiten Biss

Vielleicht waren Sie bisher kein großer Fischfan. Das ist völlig in Ordnung. Aber Geschmäcker ändern sich, und manchmal braucht es nur ein neues Rezept oder eine andere Zubereitungsart, um auf den Geschmack zu kommen. Probieren Sie es doch einfach mal aus.

Vielleicht beginnt Ihre ganz persönliche Liebesgeschichte genau heute. Guten Appetit und bleiben oder werden Sie Fisch verliebt.

### Kleine Tipps, frisch serviert:

- Zwei Portionen Fisch pro Woche gelten als ideal.
- Greifen Sie ruhig auch zu Tiefkühlfisch. Er ist oft genauso nährstoffreich wie frischer Fisch.
- Achten Sie auf Qualität und Herkunft. Nachhaltig gefangener Fisch ist gut für Sie und die Umwelt.



# „Das schmeckt lecker!“

**Ein Eis ist eigentlich keine große Sache und genau das macht es so besonders. Es passt in jeden Tag und verwandelt kleine Momente in köstliche Augenblicke.**

Ganz gleich, ob man acht oder achtzig Jahre alt ist, es gibt Dinge im Leben, die nie aus der Mode kommen: ein freundliches Lächeln, der Kaffee am Morgen oder ein Eis an einem warmen Sommertag. Auch wenn sich im Laufe des Lebens vieles verändert, die Freude an diesem kühlen Genuss bleibt.

Heute ist Eis längst mehr als ein kleines Erfrischungswunder. Es ist ein Stück Lebensgefühl, das uns durch die Jahre begleitet. Schon der erste Löffel kann Erinnerungen wecken. Vielleicht denken Sie an die Eisdielen Ihrer Jugend, an ein erstes Rendezvous bei einem Erdbeerbecher oder an die Freude der Kinder und Enkel, wenn ein großer Eisbecher auf den Tisch kommt. Solche Momente sind es, die dem Eis seinen besonderen Zauber verleihen.

Manche schwören auf klassische Sorten wie Vanille, Erdbeer oder Schokolade. Andere wiederum lassen sich gern überraschen: Ob Joghurt-Maracuja, Kokos-Mango, Matcha-Cookie oder auch vegane

Sorbets, die Auswahl in der Vitrine ist so groß wie die Geschmäcker. In Deutschland werden im Schnitt rund 7,9 Liter Eis pro Kopf und Jahr vernascht.



Klar ist dabei auch: Der Sommer bleibt die Haupt-Eiszeit. Besonders in den Monaten Juni bis August erreicht der Konsum und der Besuch der Eisdielen seinen Höhepunkt.

Spannend ist außerdem der Blick auf die Vorlieben: Während viele Menschen gerne Neues ausprobieren, etwa ausgefallene Sorten wie Knoblauch- oder Rotwein-Eis, landen am Ende doch wieder die Liebessorten im Becher. Die Experimentierfreude ist zudem unterschiedlich ausgeprägt – zwischen jüngeren und älteren Generationen sowie zwischen Stadt und Land lassen sich deutliche Unterschiede erkennen.

Doch es geht längst nicht nur um den Geschmack. Eis lädt dazu ein, sich eine Pause zu gönnen. Es verbindet Generationen, ist ehrlich und immer ein bisschen fröhlich. Niemand setzt sich mit schlechter Laune vor einen herrlich zubereiteten Eisbecher. Vielleicht liegt genau darin das Geheimnis: Eis ist kein großes Ereignis; es ist ein kleiner Luxus, den man sich jederzeit genehmigen kann. Und so gilt, ganz gleich ob an einem sonnigen oder verregneten Tag: Ein Eis geht immer. Gönnen Sie sich diesen süßen Moment. Sie haben ihn verdient.





# Am Puls der Zeit:

## *Wie Smartwatches den Alltag erleichtern*

Viele winken zunächst ab, wenn das Thema Smartwatch aufkommt. Zu kompliziert, zu teuer, zu viel Technik. Doch hat man sich einmal darauf eingelassen, möchte man das kleine Gerät am Handgelenk nicht mehr missen. Denn es kann mehr, als man denkt und macht vieles leichter, als man erwartet hätte.

Früher reichte ein Blick auf die Armbanduhr und man wusste, wie spät es ist. Heute können Uhren einiges mehr: Schritte zählen, den Puls messen, an Termine erinnern und sogar Hilfe rufen, wenn es darauf ankommt. Smartwatches – also „intelligente Uhren“ – haben in den letzten Jahren einen festen Platz im Alltag vieler Menschen gefunden. Auf den ersten Blick sehen sie wie eine ganz normale Armbanduhr aus. Doch im Inneren steckt deutlich mehr: ein kleiner Computer, der meist mit dem Smartphone verbunden ist. Längst sind sie nicht mehr nur etwas für Technikbegeisterte. Immer mehr Menschen über 60 entdecken, wie hilfreich diese kleinen Geräte sein können.

### **Die Gesundheit im Blick behalten**

Das Herzstück vieler Smartwatches ist die Gesundheitsüberwachung. Rund um die Uhr misst die Uhr den Puls und schlägt Alarm, wenn das Herz unregelmäßig schlägt. Einige Modelle können sogar ein Elektrokardiogramm (EKG) aufzeichnen, das Herzrhythmusstörungen sichtbar macht.

Kardiologen weltweit berichten von Patienten, deren Vorhofflimmern zuerst durch die Uhr und nicht beim Arztbesuch entdeckt wurde. Dazu kommen Messungen des Blutsauerstoffs, Atemfrequenz, Stresslevel und Hauttemperatur. Einige Geräte warnen, wenn der Blutdruck in kritische Bereiche steigt. Das ersetzt keinen Arzt, kann aber ein wenig aufmerksamer für den eigenen Körper machen.

### **Sturzerkennung – die stille Lebensversicherung**

Für viele Senioren ist dies die wichtigste Funktion überhaupt: Smartwatches erkennen automatisch, wenn jemand stürzt und fragen sofort nach, ob alles in Ordnung ist. Antwortet man nicht innerhalb weniger Sekunden, alarmiert die Uhr selbstständig den Notruf und übermittelt den genauen Standort. Wer allein lebt oder viel Zeit ohne Begleitung verbringt, hat damit rund um die Uhr einen unsichtbaren Schutzengel am Handgelenk. Das kann nicht nur für den Träger beruhigend sein. Auch Angehörige wissen so, dass im Hintergrund immer „jemand mit aufpasst“.

### Termine, Erinnerungen, Navigation

Der Alltag steckt voller kleiner Aufgaben, die man im Kopf behalten muss. Die Blutdrucktablette um acht, ein Glas Wasser zwischendurch, der Arzttermin am kommenden Donnerstag. Eine Smartwatch erinnert zuverlässig, ohne zu nerven. Man stellt die Erinnerung einmal ein und die Uhr erledigt den Rest. Das gibt besonders Menschen, die verschiedene Medikamente einnehmen oder Termine wahrnehmen müssen, ein gutes Gefühl. Und wie sieht es mit Bewegung aus? Auch diese Frage beantwortet die Smartwatch – meist in Form einer freundlichen Einladung. Viele Nutzer berichten, dass allein das Wissen um die eigene Aktivität dazu motiviert, öfter die Treppen zu nehmen oder eine Runde durch den Park zu drehen.

Auch im Urlaub oder in fremden Städten erweist sich eine Smartwatch als nützlich: Sie zeigt den Weg, ohne dass man ständig das Smartphone aus der Tasche holen muss. Wer schwächere Augen hat, wird das schnell zu schätzen wissen. Nachrichten lesen, Anrufe entgegennehmen und kurz antworten – all das geht direkt über die Uhr, solange das Smartphone in der Nähe ist.

#### Für wen lohnt sich eine Smartwatch?

Man braucht sie nicht unbedingt, aber viele profitieren von dem kleinen Alltagshelfer. Besonders interessant ist sie für Menschen, die gerne aktiv bleiben, ihre Gesundheit im Blick behalten möchten oder sich etwas mehr Sicherheit wünschen.

Welches Modell für Sie am besten geeignet ist, hängt davon ab, ob Sie ein Smartphone nutzen, besonderen Wert auf medizinische Messungen oder Notfallfunktionen legen und wie wichtig Komfort oder Akkulaufzeit sind.

Früher zeigte eine Uhr nur die Zeit. Heute zeigt sie manchmal auch, wie es uns geht. All das geschieht nebenbei – unaufdringlich, aber hilfreich. Und genau darin liegt ihr Charme: Eine Smartwatch drängt sich nicht auf, sondern begleitet. Und das ist eine wirklich positive Entwicklung.



### Wo die Grenzen liegen

So praktisch Smartwatches sind, sie sind keine Wundergeräte. Wie bei jeder Technik gibt es auch hier ein paar Dinge, die man wissen sollte. Am Anfang braucht es meist etwas Geduld. Nicht jede Funktion erklärt sich sofort, und wer bislang wenig mit digitaler Technik zu tun hatte, muss sich ein wenig einarbeiten. Außerdem ist die Uhr in vielen Fällen auf das Smartphone angewiesen.

Auch die Akkulaufzeit unterscheidet sie von klassischen Uhren. Statt jahrelang zu laufen, möchte die Smartwatch regelmäßig ans Ladegerät. Und schließlich gilt: Zu viele Daten können auch verunsichern. Die Messwerte sind zwar hilfreich, aber nicht immer präzise. Ein EKG vom Handgelenk ersetzt kein klinisches EKG beim Kardiologen. Blutdruckmessungen über die Uhr gelten nur als Orientierungswert und nicht als medizinisch zertifizierte Diagnose. Die Uhr kann unterstützen, aber sie ersetzt weder den gesunden Menschenverstand noch den Besuch beim Arzt.

Auch der Preis ist ein wichtiges Thema. Gute Smartwatches mit Gesundheitsfunktionen kosten zwischen 200 und 500 Euro. Günstigere Modelle für 50 bis 100 Euro bieten weniger, könnten aber für den Einstieg völlig ausreichen.



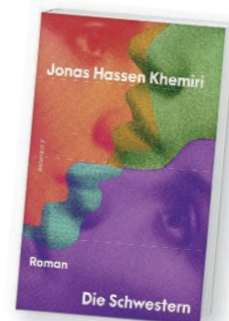


# Sommerlicher Lese Spaß



Marieke Hansen  
**Küsten rauschen**  
 ISBN: 978-3404194605  
**Lübbe Verlag**  
 12,99 Euro

Für Kleintierärztin Lea könnte es kaum schlimmer laufen: Job verloren, Freund weg – und das alles auf einmal. Eine Auszeit muss her. Da passt die Bitte ihres Opas, ihn in seiner Praxis an der Nordsee zu unterstützen, perfekt. Zurück in ihrer Heimat Krummhörn findet Lea das idyllische Leben wieder, das sie einst so liebte: freundliche Menschen, klare Seeluft und eine beruhigende Bodenständigkeit. Doch nicht alles ist so harmonisch, wie es scheint – vor allem nicht mit Großtalarzt Bajo, der gemeinsam mit ihrem Opa die Praxis führt und Lea mit seiner Sturheit regelmäßig den letzten Nerv raubt ...



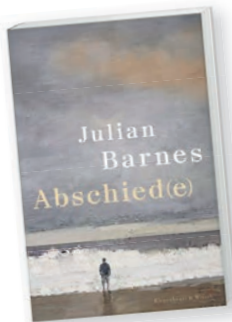
Jonas Hassen Khemiri  
**Die Schwestern**  
 ISBN: 978-3498004972  
**Rowohlt Verlag**  
 26,00 Euro

Für Jonas ändert sich alles, als Ina, Evelyn und Anastasia in seine Nachbarschaft ziehen. Ihre Mutter kommt aus Tunesien, wer ihr Vater ist, weiß niemand. Die ernsthafte Ina, die verträumte Evelyn und die chaotische Anastasia faszinieren den Erzähler, nichts will er mehr, als in ihrer Nähe zu sein. Ihm wird klar, dass die Schwestern mit seiner Familie und der Vergangenheit seines Vaters eng verflochten sind. Über dreißig Jahre kreuzen sich ihre Leben immer wieder, in Tunesien, Schweden, den USA, sie erleben Liebesgeschichten und Lebenskrisen. Vor allem aber verbindet sie ein Fluch: dass man alles, was man liebt, verlieren wird.

Renate Bergmann  
**Aber bitte mit Sahne!**  
ISBN: 978-3499018619  
Rowohlt Verlag  
13,00 Euro



Bei einer Renate Bergmann wird nicht lang geschnackt, sondern angepackt. Der alte Dorfkrug in Spreeweide hat zu wenig Gäste. Die ehemalige Bräuteschule wurde liebevoll der „Kuppelkrug“ genannt. Was waren das für Zeiten, vor der Ossiporose, als sie und Ilse im Tanzkurs eine flotte Sohle auf's Parkett legten. Da muss man doch was tun. Was wäre, wenn das zu kleine Café der Tochter des Bürgermeisters Brummer dort einzieht? Dann könnten alle in Spreeweide hübsch konditorn gehen, sogar mit Platz für Rollator und Co. Die Online-Omi geht es an: mit den Waffeln einer Frau und handgebrühtem Bohnenkaffee.



Julian Barnes  
**Abschied(e)**  
ISBN: 978-3462009194  
Kiepenheuer & Witsch  
23,00 Euro

Als Julian Barnes erfährt, dass er eine Krankheit hat, die für ihn tödlich sein kann, aber nicht sein muss, heißt das für ihn, die Dinge zu ordnen. Was zählt im Leben, welche Lebensphase war wichtig oder trägt die Erinnerung? Er nimmt Abschied, indem er den Anfang und das vermeintliche Ende dieses außergewöhnlichen Schriftstellerlebens erzählt – und eine fiktive Geschichte, in der auch ganz viel Julian Barnes steckt.

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](http://www.walkembach.de)**

# Denksport & Wissenswertes



## Sommerpaare:

### Was gehört zusammen?

Verbinden Sie die passenden Begriffe mit einer Linie.

Sonnenbrille	Kugel
Erdbeeren	Korb
Camping	Abkühlung
Sand	Siesta
Eis	Nordsee
Grill	Entspannung
Urlaub	Strand
Picknick	Kohle
Strandkorb	UV-Schutz
Ventilator	Koffer
Liegestuhl	Zelt
Hitze	Sahne

Anzeige

## Woher kommt die Redewendung „Ins Fettnäpfchen treten“?

Früher standen in vielen Haushalten kleine Schalen mit Fett bereit, um Schuhe oder Leder zu pflegen. Diese wurden oft unauffällig auf dem Boden platziert – etwa zwischen Haustür und Ofen. Wer unachtsam war, trat hinein, stieß das Gefäß um und verursachte Flecken und Ärger. So entstand das Bild für ein Missgeschick. Heute benutzt man die Redewendung, wenn jemand etwas Unpassendes sagt oder tut und damit unbeabsichtigt eine peinliche Situation auslöst oder andere verletzt.

## Wer bin ich?

Gesucht ist jeweils ein Begriff rund um den Sommer.

1. Ich bin ein Ort, aber kein Gebäude. Viele Menschen suchen mich auf, um sich zu erfrischen.
2. Ich bin kein Kleidungsstück, aber ich werde getragen. Ich schütze vor etwas, das im Sommer sehr stark sein kann.
3. Ich mache „ssssss“ und komme meistens ungefragt. Ich liebe süße Getränke und freie Haut.
4. Ich bin kalt, süß und schneller weg, als man denkt. Wenn es draußen heiß ist, bin ich besonders gefragt.
5. Ich bin oft dabei, wenn es gemütlich wird. Manchmal knarze ich auch.
6. Ich bin klein, schwarz-gelb und bringe Hektik in jede Grillrunde.



„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



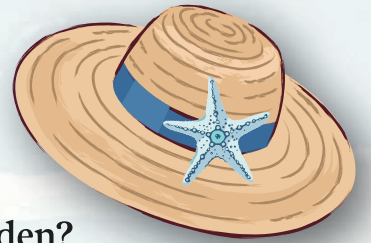
**Stephan Müller**  
Bestattermeister

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

## Kennen Sie diese Fahnen?

Ferienzeit – Reisezeit:

Wissen Sie, in welchem Land diese Fahnen geschwenkt werden?



1. \_\_\_\_\_



6. \_\_\_\_\_



2. \_\_\_\_\_



7. \_\_\_\_\_



3. \_\_\_\_\_



8. \_\_\_\_\_



4. \_\_\_\_\_



9. \_\_\_\_\_



5. \_\_\_\_\_



10. \_\_\_\_\_

## Lösungen

### Kennen Sie die Fahnen?

1. Portugal
2. Niederlande
3. San Marino
4. Norwegen
5. Italien
6. Spanien
7. Mazedonien
8. Griechenland
9. Türkei
10. Schweden

### Sommerpaare: Was gehört zusammen?

- Sonnenbrille – UV-Schutz, Erdbeeren – Sahne,  
 Camping – Zelt, Sand – Strand, Eis – Kugel,  
 Grill – Kohle, Urlaub – Koffer, Picknick – Korb,  
 Strandkorb – Nordsee, Ventilator – Abkühlung,  
 Liegestuhl – Entspannung, Hitze – Siesta
- Wer bin ich?  
 1. See/Meer / 2. Sonnencreme / 3. Mücke / 4. Eis /  
 5. Liegestuhl / 6. Wespe/Dortmund-Fan

# reha team DIX

Unser Lächeln hilft



## Sanitätsartikel

- Kompressionsstrümpfe
- Bandagen & Orthesen
- Pflegeartikel
- Sport-, Gesundheits- & Wellnessprodukte
- Inkontinenzartikel



## Reha-Hilfsmittel

- Rollstühle & Rollatoren
- Pflegebetten und Einlegerahmen
- Sauerstofftherapie
- Antidekubitus- und Lagerungssysteme
- Hilfen für Bad und WC

**Leihgeräte · Beratung · Probefahrten**

**Drieschweg 46  
53604 Bad Honnef**

**Tel. 02224 / 3373  
Fax. 02224 / 78835**



## Auflösung Heft 01/2026

Die Gewinner des Bilderrätsels  
aus Heft 01/2026 sind:

1. Preis: B. Loch aus Weißenhorn
2. Preis: C. Hennighaus aus Bad Honnef

Einsendeschluss  
ist der 31.08.2026.  
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



**WohnGut**

**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

FK 6291 6093 00 1000 0014  
KE Deutsche Post  
RESPONSEPLUS



**WOHNGUT**  
Parkresidenz  
Bad Honnef

Parkresidenz Bad Honnef GmbH  
Am Spitzenbach 2  
53604 Bad Honnef



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