

WOHNGUT

Kurier

*Aus dem
WohnGut*
Wo Wohnen
Lebensqualität bedeutet

Fit & Gesund
Acht Glücksmomente,
die nichts kosten

Essen mit Genuss
Pflanztastische
Sommergerichte



WOHNGUT

Osterseifen

Liebe Leserinnen und Leser,



der beginnende Sommer ist sicher eine der schönsten Jahreszeiten hier bei uns im WohnGut. Die umliegende Natur ist besonders lebendig und farbenfroh; die Sonne lässt unseren Park noch schöner erstrahlen. Die Blumen zeigen ihr schönstes Kleid – welch ein farbenprächtiges Meer. Üppig grüne Wiesen laden ein und der strahlend blaue Himmel verleiht uns allen ein Gefühl von Freude und Vitalität.

Ob beim Spaziergang durch unseren schönen Park entlang der Landhäuser, beim Verweilen auf einer der zahlreichen Bänke oder beim Besuch unserer Sonnenterrasse mit Kaffee und Kuchen: Alles lädt dazu ein, den Moment zu genießen.

Wer es sportlich mag, kann sich in unserem Outdoor-Fitnesspark jederzeit auspowern. Gemeinsam in netter Gesellschaft? Wie wäre es mit einer Partie Boule?

Ein kühles Fußbad bei Sonnenaufgang ist der perfekte Energie- und Glückskick. Es kurbelt nicht nur den Kreislauf an, sondern sorgt auch für die Ausschüttung von Endorphinen, und das erste Sonnenlicht unterstützt diese Wirkung auf natürliche Weise.

Der Sommer im WohnGut bietet eine perfekte Kulisse für eine lebendige Zeit und gleichzeitig genug Raum für Entspannung.

Lust auf mehr WohnGut-Feeling?

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen der Sommerausgabe.

Haben Sie eine fröhliche, bunte und vitale Sommerzeit.

Herzlichst Ihre

A stylized, handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke extending to the right.

Lena Zöller
Direktorin

Unsere

Themen für Sie

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

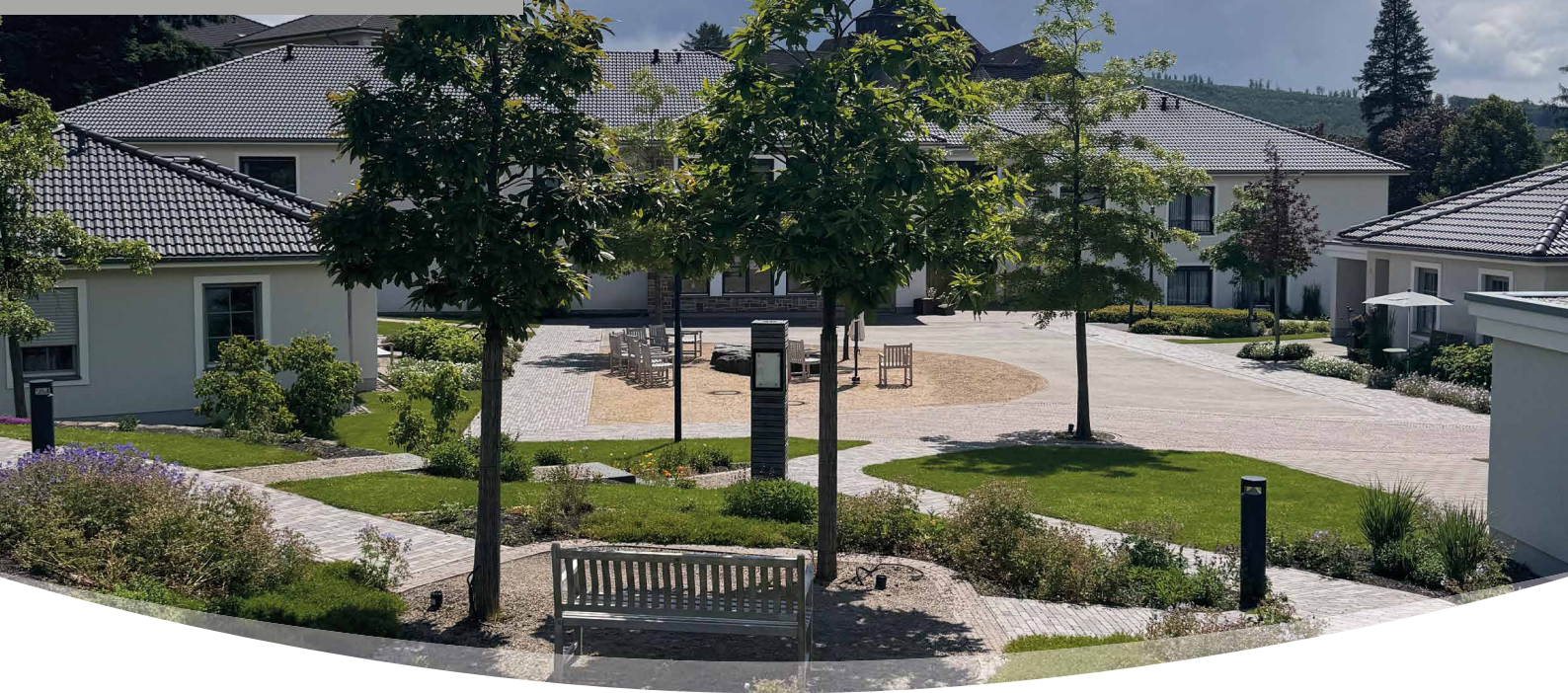
Impressum

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

Verlag syscom360° GmbH
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 Lena Zöller, Nadja Grünhage,
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.



Wo Wohnen Lebensqualität bedeutet: *erster Besuch im WohnGut*

„Schaut euch doch mal das WohnGut an, das ist da, wo früher das Pallottinerkloster war. Das könnte etwas für euch sein“, empfiehlt uns unsere Tochter am Telefon. Da sie inzwischen weit entfernt von uns lebt, kann sie uns leider nicht begleiten. Gehört haben wir selbstverständlich als „Ölper“ schon von der Seniorenresidenz unterhalb von Rhode am Stadtrand von Olpe, aber angeschaut haben wir sie uns noch nie.

Entsprechend skeptisch fahren wir an einem Samstagnachmittag zum Osterseifen, wo das WohnGut rund um das ehemalige Kloster einschließlich der Kirche die Räumlichkeiten der Pallottiner übernommen hat. Es wurde rundum behutsam renoviert, modernisiert und erweitert. „Ach, wie schön, hier könnte ich mir vorstellen, alt zu werden!“ sagt mein Mann Hermann. „Sind wir tatsächlich richtig?“, frage ich ihn. „Das sieht ja eher aus wie ein Park mit Hotel!“ „Ja, Lieselotte, wir sind hier richtig“, antwortet er und so starten wir unseren Rundgang Richtung „Landhäuser“. Das ist eine der Wohnmöglichkeiten, die das WohnGut anbietet: kleine kompakte Häuser, in denen man selbstständig in wunderbarer Umgebung leben kann.

„Der Garten ist so wundervoll angelegt, eine wahre Blumenpracht“, bemerkt mein Mann staunend. Wir haben richtig Glück mit dem Wetter: Die Sonne taucht die gesamte Anlage in ein freundliches Licht und lässt das ohnehin gepflegte Gelände noch ein wenig schöner erscheinen. Die Pflanzen und Blumen in dem parkähnlichen Gelände mit zahlreichen Bänken laden zum Verweilen ein. Fast wie in einem kleinen botanischen Garten sieht es hier aus.

Unser Blick verweilt auf dem alten Baumbestand und den neu angelegten barrierefreien Wegen entlang der Beete. Wir spazieren bis zum Sportpark. Dort stehen mehrere „Outdoor-Trainingsgeräte“ zur freien Verfügung und ein Kneippbecken ist ebenfalls vorhanden. Langsam flanieren wir wieder abwärts Richtung Hauptgebäude, vorbei an der „Remise“, in die wir auch einen kurzen Blick werfen. Die nette Bedienung begrüßt uns freundlich und lädt uns ein, den kleinen Shop und den Clubraum zu besichtigen. Sehr gemütlich! Aber wir haben bereits einen anderen Duft wahrgenommen: Irgendwo in der Nähe werden Waffeln gebacken! Richtig, samstags gibt es im WohnGut-Café frisch gebackene Waffeln.

Also schlendern wir hinüber zum Hauptgebäude, wo auf einer hübschen, windgeschützten Terrasse geschmackvoll gedeckte Tische zum Platznehmen einladen. Hier stärken wir uns für unseren weiteren Spaziergang mit einer leckeren Waffel mit heißen Kirschen, Vanilleeis und Sahne, denn es gibt noch viel zu entdecken.

Wir betreten das Gebäude durch den Haupteingang, wo ebenfalls entlang der Fensterfront weitere einladende Sitzmöglichkeiten zu finden sind. Zur Linken befindet sich die Rezeption des WohnGutes. Uns begrüßt eine freundliche Mitarbeiterin, die wir fragen, ob wir uns ein bisschen umsehen dürfen. Sie bestätigt das und gibt uns noch einige weitere Informationen darüber, wo welche Bereiche im Haus zu finden sind.

Danach machen wir uns auf eine kleine Besichtigungstour Richtung Kirche. Die kennen wir noch von früher, als wir zu Zeiten der Pallottiner die Christmette hier mitgefeiert haben. Nachdem wir ein Kerzlein bei der Muttergottes entzündet haben, spazieren wir den Flur noch weiter entlang und werfen einige Blicke in die Räumlichkeiten rechts und links des Flures.

„Schau mal, der Sportraum – richtig edel mit den hochwertigen Holzgeräten!“ Mein Mann ist begeistert. Ich habe da bereits gegenüber das Türschild zum hauseigenen Friseur entdeckt. Darüber hinaus gibt es hier eine Podologie-Praxis, Ergotherapie und Physio. Das Hinweisschild zum Zahnarzt haben wir bereits vorher am Gebäude des Gemeinschaftswohnens entdeckt. „Das ist ja super – alles hier vor Ort!“, kommentiert Hermann. Je mehr wir entdecken, desto deutlicher wird uns, wie komfortabel und selbstständig sich das Leben hier gestalten lässt. Tatsächlich beeindruckt uns, wie viele Angebote und Dienstleistungen hier auf kurzen Wegen erreichbar sind.

Auf dem Rückweg blicken wir noch kurz in das Restaurant des WohnGutes, in dem man sich mittags mit verschiedenen Menüangeboten und täglich frischem Salatbuffet verwöhnen lassen kann. Ein Blick auf die am Eingangsbereich präsentierte Tageskarte führt uns schließlich wieder zurück zur Rezeption.



Bevor wir uns verabschieden, treten wir noch einmal an den Empfang und gönnen uns ein Bonbon aus dem bereitstehenden Süßigkeitenglas. Ausgestattet mit Informationsmaterial und vielen neuen Eindrücken treten wir den Heimweg an. Das süße Toffee schmilzt in unserem Mund, während wir nachdenklich den Besuch im WohnGut Revue passieren lassen: „So könnte ich mir unser Altwerden durchaus vorstellen“, verkündet Hermann erneut. Am Abend telefonieren wir mit unserer Tochter und berichten von unseren Eindrücken. „Das hört sich alles sehr gut an. Mich würde es sehr beruhigen, wenn ihr dort ein sicheres, schönes Zuhause finden würdet“, meint sie.

Auch wir sind uns einig: Das WohnGut Osterseifen hat uns positiv überrascht. Die gelungene Verbindung aus selbstständigem Wohnen, Gemeinschaft und vielfältigen Angeboten macht diesen Ort zu einer interessanten Option für die Zukunft.

Was sollen wir sagen:
Es ist wirklich eine gute Option.

Text: Regine Ehrengruber

Vergnüglicher Ausflug nach Attendorn

Bei schönem Frühlingswetter machten sich unsere Seniorinnen und Senioren auf den Weg zu einem abwechslungsreichen Ausflug an den Biggensee. Mit dem Schiff ging es Richtung Attendorn. Während der Fahrt genossen alle die herrliche Aussicht auf das Wasser und die umliegende Landschaft.

In Attendorn angekommen, wartete bereits der Biggolino auf die Gruppe. Mit der kleinen Bahn ging es auf eine gemütliche Rundreise durch die Hansestadt. Dabei gab es viel zu entdecken und so manche Erinnerung an frühere Besuche wurde wieder wach.

Anschließend kehrten die Ausflügler im Hotel Himmelreich ein. Bei leckerem Kuchen und duftendem Kaffee wurde in geselliger Runde geplaudert und gelacht.



Gut gestärkt ging es mit dem Biggolino zurück zur Schiffsanlegestelle und mit der MS Westfalen zurück nach Sondern. Hier endete ein rundum gelungener Ausflug, der noch lange in guter Erinnerung bleiben wird.

— Anzeige —



Leben im Freien

Hans Christian Andersen sagte: „Leben allein genügt nicht – Sonnenschein und Blumen braucht man.“ Der berühmte Schriftsteller aus dem 19. Jahrhundert hat nicht nur zauberhafte Märchen geschrieben, sondern wusste schon damals, welche Dinge im Leben wirklich wichtig sind.

Wir planen, gestalten und betreuen für Sie diese fantastischen Orte, die man Gärten nennt – und wo man im Freien leben kann: von der Idee über die Ausführung bis hin zur Pflege.

Sie sind angekommen. Sie sind bei Profis, die sich als Partner verstehen.

Sie sind bei Kramer-Garten.



kramer
garten

Ihre Experten für
Garten & Landschaft



In der Trift 24
57462 Olpe
T 02761/67 99

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

Fröhlicher Start in den Mai

in der Tagespflege

Der Wonnemonat Mai hat in unserer Tagespflege einen besonderen Stellenwert, und so wurde der 1. Mai auch in diesem Jahr wieder mit viel Liebe zum Detail, gelebter Tradition und fröhlicher Gemeinschaft gefeiert. Für unsere Gäste war es ein Tag voller Erinnerungen, Musik und schöner Momente.

Bereits in den Tagen zuvor wurde gemeinsam geplant, vorbereitet und dekoriert. Mit viel Begeisterung halfen unsere Gäste dabei, bunten Schmuck für den Maibaum zu gestalten. Bänder wurden zugeschnitten, Schleifen gebunden und mit großer Sorgfalt alles vorbereitet. Schon diese gemeinsame Aktivität sorgte für eine heitere Stimmung und ließ Vorfreude auf das Fest aufkommen.

Am 1. Mai selbst war es dann endlich so weit: Der festlich geschmückte Maibaum wurde unter großer Aufmerksamkeit aufgestellt. Dieser Moment war für viele Gäste besonders emotional, da er Erinnerungen an frühere Zeiten weckte – an Dorfeste, den Tanz in den Mai und gesellige Stunden im Kreise von Familie und Freunden. Es wurde gelacht, erzählt und so manch schöne Anekdote aus vergangenen Jahren geteilt.

Auch kulinarisch stand der Tag ganz im Zeichen des Frühlings. Unsere selbstgemachte Maibowle, frisch zubereitet mit saisonalen Zutaten wie Waldmeister, den wir in unserem eigenen Hochbeet angebaut und geerntet haben, war ein echtes Highlight und fand großen Anklang. Dazu gab es kleine Leckereien, die in gemütlicher Runde genossen wurden. Das gemeinsame Anstoßen und Beisammensein sorgte für eine warme, familiäre Atmosphäre.

Ein weiterer Höhepunkt war das gemeinsame Singen. Begleitet von bekannten Frühlings- und Volksliedern erfüllte Musik unsere Räume. Lieder wie „Der Mai ist gekommen“ oder „Alles neu macht der Mai“ wurden mit viel Freude angestimmt. Viele unserer Gäste sangen textsicher mit, klatschten im Rhythmus oder bewegten sich zur Musik – ein wunderbares Bild von Lebensfreude und Gemeinschaft.

Besonders schön war zu beobachten, wie sehr dieser Tag das Miteinander stärkte. Es wurde nicht nur gefeiert, sondern auch zugehört, erinnert und gelacht. Solche Erlebnisse schaffen Verbundenheit und tragen dazu bei, dass sich unsere Gäste rundum wohl und wertgeschätzt fühlen.

Der 1. Mai hat einmal mehr gezeigt, wie wichtig Traditionen sind und wie viel Freude sie in den Alltag bringen können. Mit vielen schönen Eindrücken und glücklichen Momenten blicken wir auf dieses gelungene Fest zurück – und freuen uns schon jetzt auf die nächsten gemeinsamen Veranstaltungen.

Text: Lea Bremicker

Mailied
*Wie herrlich leuchtet
Mir die Natur!
Wie glänzt die Sonne!
Wie lacht die Flur!*

*Es dringen Blüten
Aus jedem Zweig
Und tausend Stimmen
Aus dem Gesträuch.*

*Und Freud und Wonne
Aus jeder Brust.
O Erd', o Sonne!
O Glück, o Lust!*

(Johann Wolfgang von Goethe)



Ein neues Gesicht im WohnGut:

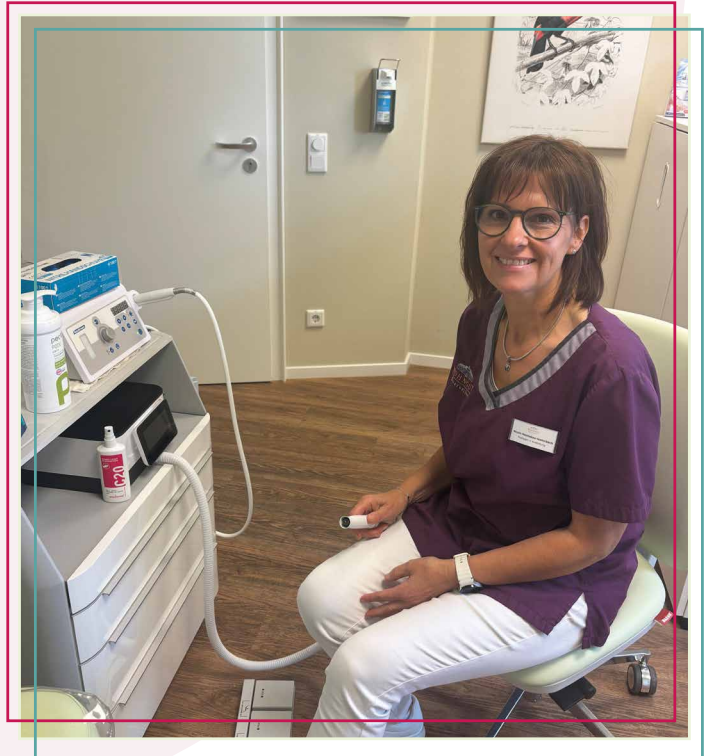
Herzlich willkommen Nicole Mennekes-Hallerbach

Wir freuen uns, Nicole Mennekes-Hallerbach in unserem Team begrüßen zu dürfen. Die 52-Jährige lebt mit ihrem Ehemann und ihren zwei Kindern in Olpe und bringt viel Erfahrung im Bereich der Fußpflege mit.

Seit 2008 ist sie in der Fußpflege tätig und erweitert ihr Fachwissen derzeit durch eine Ausbildung zur Podologin, die sie im März 2025 begonnen hat. Seit Juni 2026 unterstützt sie unser Team im WohnGut und ist dort montags und mittwochs von 08.00 bis 16.00 Uhr für unsere Bewohner erreichbar.

Auch privat ist Nicole Mennekes-Hallerbach gerne aktiv. Zu ihren Hobbys gehören Fahrradfahren, Wandern und Reisen. Dabei genießt sie es, neue Orte zu entdecken und Zeit in der Natur zu verbringen.

Wir freuen uns sehr über die Unterstützung und wünschen ihr einen guten Start sowie viele schöne Begegnungen in unserem Haus.



— Anzeige —



Individuelle Einrichtungsberatung

**Wir beraten Sie
gern!**

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

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



Bewegung, Begegnung, Balance: *unser WohnGut-Sportpark*

In unserem Sportpark mit einer Vielzahl therapeutisch hochwertiger Geräte treffen sich unsere Bewohner, um sich sportlich zu betätigen. Besonders unsere Männersportgruppe nutzt das Angebot gezielt zur Förderung von Mobilität, Vitalität, Kraft und Balance. Für jedes Fitnesslevel steht das passende Gerät bereit – sowohl für sitzende als auch für stehende Übungen.

Gerne wird der Park auch genutzt, um in geselliger Runde an der frischen Luft den Vitamin-D-Vorrat aufzufüllen und mit herausforderndem Gedächtnistraining die geistige Fitness zu fördern und zu erhalten.



Auch Entspannungseinheiten im Einklang mit den Geräuschen und Düften der Natur finden bei gutem Wetter in unserer Parkanlage regen Zulauf. Natürlich macht alles bei Sonnenschein sehr viel mehr Spaß, doch im Sauerland muss man jedes Wetter nehmen, wie es kommt.

Wenn die Sonne scheint, sieht man viele Spaziergängerinnen und Spaziergänger, die nach dem Kaffeetrinken im WohnGut ein paar Kalorien wieder abtrainieren. Eines ist sicher: Ein Besuch im Sportpark lohnt sich in jedem Fall.

Text: Michaela Wommelsdorf-Kubiak

Veranstaltungsvorschau

Freitag, 10.07.2026

16.30 Uhr – „Toto“ auf dem Marktplatz

Erleben Sie einen Künstler, der mit seiner Musik begeistert und für echte Gänsehautmomente sorgt. Mit viel Energie, Charme und Leidenschaft bringt er Stimmung auf die Bühne und verwandelt unseren Marktplatz in eine lebendige Feiermeile. Seine mitreißende Art, bekannte Hits und seine fantastische Bühnenpräsenz sorgen dafür, dass niemand lange still sitzen bleibt.

Ob Mitsingen, Mitklatschen oder einfach nur Genießen – hier kommt jeder auf seine Kosten. Toto versteht es wie kaum ein anderer, Menschen zusammenzubringen und mit seiner Musik Herzen zu berühren. Von schwungvollen Klassikern bis hin zu beliebten Ohrwürmern ist für beste Unterhaltung gesorgt. Er rockt die Bühne, begeistert Jung und Alt und macht diesen Tag zu einem echten Erlebnis.

Natürlich wird auch für das leibliche Wohl bestens gesorgt. In gemütlicher Atmosphäre können Bewohnerinnen, Bewohner, Angehörige und Gäste gemeinsam lachen, feiern und einen wunderschönen Tag verbringen.

Unser Marktplatz wird an diesem Tag zu einem Ort voller Lebensfreude, Musik und gemeinsamer Erinnerungen. Ein Event, das man nicht verpassen sollte!



Mittwoch, 29.07.2026

10.00 Uhr – Sitzecke im Service Wohnen

Freuen Sie sich auf ein ganz besonderes Einkaufserlebnis: Das Modemobil Hambüchen bringt aktuelle und exklusive Designer-Kollektionen direkt ins WohnGut. Entdecken Sie eine hochwertige, klassische Modelinie für die anspruchsvolle Dame – kombiniert mit einem Service, der begeistert.

Freude an guter Qualität ist einer der Schlüssel zum Erfolg. Denn hier zählt mehr als nur schöne Kleidung: Perfekte Passformen, ausgefallene Schnitte und liebevolle Details machen jedes Stück zu etwas ganz Besonderem.

In angenehmer Atmosphäre können Sie nach Herzenslust stöbern, anprobieren und direkt vor Ort einkaufen. Die Mitarbeiterin des Modemobils berät Sie gerne bei der Auswahl und hilft Ihnen, das passende zu finden.

Wir freuen uns, Sie beim Modemobil zu begrüßen!



Samstag, 22.08.2026

Startzeit ab 13.00 Uhr - WohnGut-Golfturnier im Golfclub Repetal

Auch in diesem Jahr lädt das WohnGut Osterseifen in Kooperation mit dem Golfclub Repetal herzlich zu einem besonderen Golfturnier ein. Freuen Sie sich auf einen sportlichen Tag in entspannter Atmosphäre – eingebettet in die malerische Landschaft des Sauerlandes.

Ob ambitionierte Golferin, erfahrener Spieler oder Naturliebhaber: Sie erwartet ein rundum gelungenes Erlebnis auf dem Grün. Im Anschluss an das Turnier klingt der Tag bei einem festlichen Abendessen im stilvollen Ambiente des WohnGut Osterseifen genussvoll aus.

Turnier-Ort:

Golfclub Repetal Südsauerland e.V.

Anmeldung bitte bis zum 17.08.2026

Ihr Ansprechpartner Herr Jörg Buschmann

Telefon: +49 (0) 27 21 / 71 80 32

E-Mail: info@gc-repetal.de



Sonntag, 16.08.2026

Alpakas im WohnGut

Besonderen Besuch empfangen wir im WohnGut Osterseifen am 16. August: die freundlichen und neugierigen Alpakas vom Alpaka-Hof Schulze aus Thieringhausen.

Die flauschigen Tiere sorgen für gute Laune und zaubern Bewohnern, Mitarbeitern und Besuchern ein Lächeln ins Gesicht. Alpakas sind für ihr ruhiges und sanftes Wesen bekannt. Sie begegnen den Menschen mit großer Gelassenheit und lassen sich gerne beobachten.

Viele Bewohner freuen sich besonders auf die Begegnung mit den Tieren, die eine angenehme und entspannte Atmosphäre schaffen.

Ein besonderes Highlight ist, dass die Alpakas sogar Aufzug fahren. Ganz gelassen steigen sie ein und lassen sich in die verschiedenen Etagen bringen. Das sorgt immer wieder für staunende Gesichter und viele schöne Gespräche.

Der Alpaka-Hof Schulze bietet verschiedene Begegnungen und Veranstaltungen rund um seine Tiere an und hat sich als beliebtes Ausflugsziel im Sauerland etabliert.

Text: Anja Middel

Veranstaltungsvorschau

Mittwoch, 26.08.2026

17.30 Uhr – Remise

Musik, die berührt – mit itzend

Erleben Sie einen unterhaltsamen Nachmittag mit **itzend**.

„itzend“ heißt auf Siegerländisch „jetzt“ und genau dieses Gefühl bringen die beiden auf die Bühne: den Moment genießen und Musik spüren. Mit authentischer Ausstrahlung und 100 % handgemachter Musik begeistern sie ihr Publikum und sorgen für echte Partystimmung.

Mit ihren markanten Stimmen, kräftigem Gitarrensound und dynamischen Percussions lassen sie Oldies und erdige Klassiker der Rock- und Pop-Geschichte lebendig werden – mit Schwerpunkt auf den 50er-, 60er- und 70er-Jahren und vielem mehr.

Freuen Sie sich auf einen außergewöhnlichen Nachmittag in und rund um unsere Remise – voller Musik und guter Laune.



Freitag, 28.08.2026

WohnGut-Schützenfest mit dem Musikverein Neuenkleusheim

Wer wird der neue WohnGut-Schützenkönig?
Wer traut sich, den WohnGut-Schützenvogel abzuschießen?

Seien Sie gespannt: Es wird auf jeden Fall ein schönes, spannendes Vogelschießen!

Begleitet vom Musikverein Neuenkleusheim erleben wir wieder das WohnGut-Schützenfest mit Olper Beff und toller Atmosphäre!





Regelmäßige Aktivitäten

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



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.





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.



Pfannntastische Sommergerichte

Wenn die Temperaturen steigen, darf auch das Kochen entspannter werden. Am besten mit Gerichten, die schnell gelingen und direkt aus der Pfanne auf den Teller kommen. Unsere Auswahl zeigt „pfannntastische“ Sommerrezepte, die mit wenig Aufwand viel Geschmack auf den Tisch bringen.

Sommergemüse-Pfanne mit Kräutern und Feta

Zutaten für 4 Portionen

2 Zucchini
2 Paprika (rot und gelb)
250 g Cherrytomaten
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
150 g Feta
1 TL getrockneter Oregano
1 Handvoll frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Basilikum)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten. Zucchini und Paprika hinzufügen und bei mittlerer Hitze einige Minuten braten, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist.

Die Cherrytomaten halbieren und kurz mit in die Pfanne geben. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.

Den Feta grob zerbröseln und über das heiße Gemüse streuen. Kurz schmelzen lassen und mit frischen Kräutern bestreuen. Einfach pur oder nach Belieben mit Brot genießen.

Zitronen-Hähnchen aus der Pfanne

Zutaten für 4 Portionen

4 Hähnchenbrustfilets
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
1 TL getrockneter Thymian
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenfilets darin von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Den Knoblauch schälen, fein hacken und kurz mit in die Pfanne geben. Die Zitrone auspressen und den Saft über das Fleisch geben.

Alles bei mittlerer Hitze einige Minuten weitergaren, bis das Hähnchen saftig und durchgegart ist.

Mit Zitronenscheiben servieren. Dazu passt ein frischer Salat oder etwas Brot.





Fischfilet auf mediterranem Gemüse aus der Pfanne

Zutaten für 4 Portionen

4 Fischfilets (z. B. Seelachs oder Kabeljau)
1 Zucchini
1 Paprika
200 g Cherrytomaten
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 TL getrocknete italienische Kräuter
1 Spritzer Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse waschen. Zucchini in Scheiben, Paprika in Streifen und die Zwiebel in feine Würfel schneiden.

1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten, bis es weich ist. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und warmhalten.

In einer zweiten Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen. Die Fischfilets salzen, pfeffern und von beiden Seiten einige Minuten braten, bis sie goldbraun und gar sind.

Den Fisch auf dem Gemüse anrichten und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Pfannen-Flammkuchen mit Frühlingszwiebeln

Zutaten für 4 Portionen

1 fertiger Flammkuchenteig (Kühlregal)
150 g Crème fraîche
1 Bund Frühlingszwiebeln
80 g Speckwürfel (optional)
1 EL Öl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Flammkuchenteig in pfannengroße Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden

Eine große Pfanne leicht einölen und den Teig darin bei mittlerer Hitze von einer Seite vorbacken. Dann wenden und die gebackene Seite mit Crème fraîche bestreichen. Frühlingszwiebeln und optional Speck darauf verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Pfanne mit einem Deckel schließen und den Flammkuchen fertig backen, bis der Teig knusprig und der Belag heiß ist.

In Stücke schneiden und am besten frisch aus der Pfanne genießen.





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 Haupteiszeit. 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.



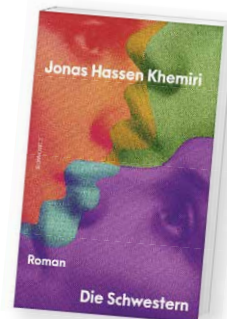


Sommerlicher Lese Spaß



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

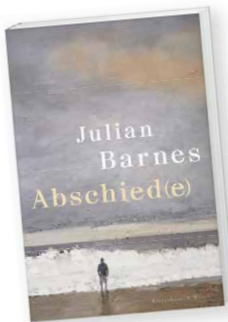


Bei einer Renate Bergmann wird nicht lang geschnackt, sondern angepackt. Der alte Dorfkrug in Spreeweide hat zu wenig Gäste. Die ehemalige Bräuteschule wurde liebevoll der „Kuppelkrug“ genannt. Was waren das für Zeiten, vor der Ossiporose, als sie und Ilse im Tanzkurs eine flotte Sohle auf's Parkett 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.



Melanie Pignitter
Wiedersehen mit mir selbst
 ISBN: 978-3758900389
 Gräfe und Unzer Verlag
 20,00 Euro

Lena ist eine Frau, wie viele sie kennen: engagiert, stark, zuverlässig – aber ständig am Limit. Als Mutter mit Vollzeitjob und Dauerleistende jongliert sie Tag für Tag ein Leben voller To-Dos. Immer mit dem Gefühl: Nur wenn sie perfekt ist und ständig etwas leistet, ist sie auch wertvoll. Als ihr Körper die Reißleine zieht, schickt das Leben sie auf eine Reise. Widerwillig steigt sie in den alten Bulli namens Berta und fährt los Richtung Italien. Zwischen Pannen, Pasta und unerwarteten Begegnungen wird aus einem durchgeplanten Trip ein Sommer voller Überraschungen.



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.

Christian Huber
Solange ein Streichholz brennt
 ISBN: 978-3423285407
 dtv Verlag
 23,00 Euro



Bohm lebt seit fünf Jahren auf der Straße. Wie er aus seinem früheren Leben gerutscht ist, darüber schweigt er. Er besitzt so gut wie nichts. Einen alten Rucksack. Geschnitzte Holzmäuse. Einen Brief, den er nicht öffnen will. Mit seinem Hund Fox kämpft er sich durch die Tage und Nächte. Die junge, einst aufstrebende Fernsehjournalistin Alina steckt fest. Im Job und in der Angst zu scheitern. Ihre letzte Chance auf eine TV-Karriere scheint eine Reportage über das Leben auf der Straße zu sein. Alina findet Bohm. Plötzlich ist da etwas zwischen ihnen. Etwas, das nicht sein kann. Und ein Geheimnis, das ans Licht drängt.

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

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.

Sommergedicht

Ein grünes Blatt

Ein Blatt aus sommerlichen Tagen,
Ich nahm es so im Wandern mit,
Auf daß es einst mir möge sagen,
Wie laut die Nachtigall geschlagen,
Wie grün der Wald, den ich durchschritt.

Theodor Storm (1817 – 1888)

Wer bin ich?

Gesucht ist jeweils ein Begriff rund um den Sommer.

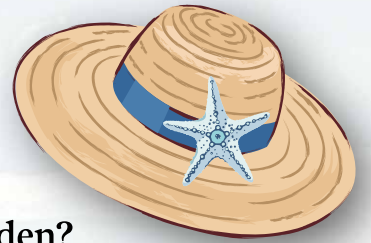
1. Ich bin ein Ort, aber kein Gebäude. Viele Menschen suchen mich auf, um sich zu erfrischen.
2. Ich bin kein Kleidungsstück, aber ich werde getragen. Ich schütze vor etwas, das im Sommer sehr stark sein kann.
3. Ich mache „sssss“ und komme meistens ungefragt. Ich liebe süße Getränke und freie Haut.
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.



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
1. See/Meer / 2. Sonnencreme / 3. Mücke / 4. Eis /
 5. Liegestuhl / 6. Wespe/Dortmund-Fan

Nachbars Katze

Unsere Nachbarn haben eine neue Katze, und die ist neugieriger als zehn promovierte Naturforscher. Es dauerte auch nicht lange, bis das Kätzchen über die Straße kam und eingehend unseren Garten inspizierte. Das ging so lange gut, bis das eigentliche Oberhaupt unserer Familie das Haus verließ – unser Dackel. Und der hatte eine klare Meinung: Mein Garten, meine Regeln, und da kommst du, Miezekätzchen, nicht drin vor. Lautes Bellen zum Angriff, kurzes Fauchen, Flucht mit Vollgas, und weg war die Katze.

Warum schreibe ich das an dieser Stelle? Der Vorfall hat mir wieder deutlich gemacht, dass selbst in einem Garten, in dem Harmonie und Lebensfreude herrschen sollten, Krieg und Frieden an der Tagesordnung sind. Der Dackel hat etwas gegen die Katze, der Borkenkäfer lässt die Fichten sterben und die asiatische Hornisse hat es auf unsere Bienen abgesehen. Schnecken fressen den Salat, Bodenpilze lassen Pflanzen absterben und Hitze und Trockenheit tun ihr Übriges.

Aber wenn man genauer darüber nachdenkt, ist das alles nichts Neues. Hund und Katze waren sich schon immer nicht ganz grün, und Schädlinge hat es auch schon immer gegeben. Das beruhigt. Und wenn die ersten warmen Tage kommen, alles nach Sommer riecht, die Natur Gas gibt und alles erblühen lässt, die Abende länger werden und wir den Garten mit Freunden und Familie genießen, dann herrscht wieder Harmonie und Lebensfreude – zumindest, bis Nachbars Katze zu Besuch kommt.

In dem Zusammenhang sei noch erwähnt, dass es ein Trugschluss ist, wenn man glaubt, dass man mit dem Anpflanzen von Katzenminze die Katzen aus dem Garten vertreiben kann. Das Gegenteil ist der Fall. Katzen lieben dieses Gewächs (*Nepeta faassenii*) und ihr Duft zieht sie an. Den Geruch von anderen Pflanzen wie Lavendel oder Rosmarin hingegen mögen sie nicht, genau wie komplett zugewachsene Flächen mit beispielsweise Elfenblumen, Waldsteinien oder Hostas. Aber der beste Schutz vor den kleinen Raubkatzen läuft mit klarer Meinung und wachem Blick auf vier kurzen Beinen durch den Garten – und auf diese Maßnahme ist Verlass.

Viel Spaß im Sommergarten wünscht Ihnen

Ihr Thomas Kramer



Ihre Experten für
Garten & Landschaft

kramer
garten



In der Trift 24
57462 Olpe
T 02761/67 99

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



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

Was ist Landhaus-Wohnen?

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

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

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

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

JETZT BESICHTIGEN!

**Die Basisleistungen
enthalten unter
anderem:**

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





Haben wir Ihr Interesse geweckt?

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

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

Ich freue mich auf Sie.

Ihre Lena Zöller

Bitte senden Sie mir Informationen zum WohnGut Osterseifen zu.

Bitte rufen Sie mich zwecks Terminvereinbarung an.

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Antwort



WohnGut
Osterseifen GmbH
Im Osterseifen 1
57462 Olpe

Das Porto übernehmen wir für Sie!

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