

WOHNGUT

Kurier

*Aus dem
WohnGut*
Interview mit
Angehörigen

Fit & Gesund
Acht Glücksmomente,
die nichts kosten

Essen mit Genuss
Pflanztastische
Sommergerichte



WOHNGUT

S a a l h a u s e n

Liebe Leserinnen und Leser,

wie schnell die Zeit vergeht – schon ist wieder Sommer. Die Schützenfestsaison ist in vollem Gange, und wir freuen uns auf das Saalhausener Schützenfest im Juli, bei uns im WohnGut und in der gesamten Umgebung.

Mit viel Engagement und Sorgfalt arbeiten wir daran, unsere Angebote für Sie weiter auszubauen. WohnGut Vital steht in den Startlöchern. Im Sinne von Longevity – also dem Wunsch, möglichst lange gesund, aktiv und selbstbestimmt zu leben – werden wir unser Sportangebot erweitern, eines unserer Mittagsmenüs noch ausgewogener und gesünder kochen und auch für die geistige Fitness zusätzliche, inspirierende Angebote schaffen. Seien Sie gespannt auf alles, was wir für Sie bereithalten.

Auf den nächsten Seiten werfen wir – wie Sie es bereits kennen – einen Blick auf die vergangenen Veranstaltungen und geben einen Ausblick auf die Veranstaltungen, die wir für Sie geplant haben. Ein besonderer Anlass ist dabei unser 5-jähriges Jubiläum: Am 01.09.2021 sind die ersten Bewohnerinnen und Bewohner im WohnGut Saalhausen eingezogen. Diesen Meilenstein feiern wir am 05.09.2026 mit einem Konzert in unserer Lobby mit dem Trio Ton&Art mit Shari Wulff, Lena Reichling und Michael Nathen. Anschließend laden wir Sie ein, den Abend bei einem großzügigen Buffet auf unserer Terrasse in entspannter Atmosphäre ausklingen zu lassen.



Zudem haben wir die Gelegenheit genutzt, Einblicke in die persönlichen Geschichten unserer Bewohnerinnen und Bewohner zu geben: Wie sie ihre Entscheidung für das WohnGut getroffen haben, wie sie auf uns aufmerksam wurden und auch, was Angehörige über diesen wichtigen Schritt berichten.

Vielleicht hilft Ihnen, liebe Interessenten, diese Lektüre, Ihre eigene Entscheidung für einen möglichen Umzug in ein neues, komfortables Zuhause mit einem guten Gefühl zu treffen.

Viel Freude beim Lesen und bis bald.

Herzliche Grüße

Ihr
Jan Bialuschewski

Unsere

Themen für Sie

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

Impressum

Herausgeber (V. i. S. d. P.)
WohnGut Saalhausen GmbH
Fasanenweg 8 · 57368 Lennestadt
saalhausen@wohngut.de
www.wohngut.de

Verlag syscom360° GmbH
Im Teelbruch 100 · 45219 Essen
T +49 201 48792100 · F +49 201 48792109
info@syscom360.de · www.syscom360.de

Konzeption Bernd Schürenberg
Art Direction Oliver Eickelen
Redaktion Jan Bialuschewski, 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.

Wenn Märchen *lebendig werden ...*

Es war einmal eine wunderbare Veranstaltung im WohnGut: Die Gebrüder Griesse begeisterten ihr Publikum mit originellen Interpretationen bekannter Märchen der Gebrüder Grimm. Mit viel Charme und feinem Humor schlüpfen die jungen Künstler in zahlreiche Rollen. Es wurde viel gelacht und zugleich beeindruckte die Darbietung durch ihre künstlerische Ausdruckskraft. Ein rundum gelungener Nachmittag, der noch lange in Erinnerung bleibt.



Unterwegs im Sauerland: *mit Genuss und guter Laune*

Unsere monatlichen „Kaffeefahrten“ haben sich als eine feste Größe etabliert: Im April besuchten wir den Schäferhof, im Mai das Café in der Kunstschmiede Schütte und im Juni waren wir im Café Sonnenhöhe.



Die Ausflüge sind geprägt von guter Stimmung und lebendigen Gesprächen.

Immer wieder ist es eine Freude, gemeinsam das Sauerland zu entdecken und neue Eindrücke zu sammeln. Besonders schön ist dabei, dass Bewohnerinnen und Bewohner aus allen Wohnbereichen zusammenkommen und sich so immer wieder neue, anregende Gespräche ergeben.

In einem Punkt sind sich jedoch alle einig: Den besten Kuchen backen nach wie vor unsere Damen aus der Küche des WohnGut Saalhausen.



Stimmungsvoll

unter dem Maibaum vereint

Am 1. Mai konnten wir bei bestem Wetter die Tradition des Maibaumschmückens erneut feiern. Unser Innenhof war festlich geschmückt und wurde zum Mittelpunkt eines fröhlichen Beisammenseins.



Bei Maibowle, frisch gezapftem Bier und vielfältigen weiteren Getränken war die Stimmung ausgelassen. Köstlichkeiten vom Grill sowie am Nachmittag frische Kuchen und Torten rundeten den Tag kulinarisch ab. Gemeinsam mit Livemusik entstand eine lebendige und gesellige Atmosphäre, die zum Verweilen und Genießen einlud.





Ein schönes Fest, das Bewohnerinnen, Bewohner und Gäste gleichermaßen zusammenbrachte und den Mai auf besondere Weise willkommen hieß.





Ein musikalischer Frühlingsgruß

Im April luden die „Unvollendeten“, unser WohnGut-Ensemble, wieder zu einem Frühlingskonzert in unsere Lobby ein, die sich durch ihre hervorragende Akustik auszeichnet.

Die Resonanz war wie immer groß, und das Publikum zeigte sich begeistert. Wir danken den Musikerinnen und Musikern herzlich für ihr Engagement und freuen uns bereits auf die nächste musikalische Darbietung.





Ein Tag für Liebhaber und Legenden

Auch in diesem Jahr fand das alljährliche Oldtimer-treffen in Saalhausen statt. Am 23. Mai stand alles im Zeichen historischer Fahrzeuge. Vom Moped bis zum Traktor war wieder eine beeindruckende Vielfalt zu sehen.

Manche sind noch heute im täglichen Einsatz, andere werden nur zu besonderen Anlässen bei schönem Wetter bewegt. Für Liebhaber und Interessierte war es in jedem Fall erneut eine echte Augenweide.





Als der Sommer *zum Sommerfest kam*

Die Wetterprognose ließ zunächst Zweifel aufkommen und so gab es das eine oder andere Stoßgebet vom Team. Pünktlich zum Nachmittag riss jedoch die Wolkendecke auf und machte den Weg frei für einen rundum gelungenen Sommerabend. Bei wunderbarer Live-Musik, ausgelassenen Gesprächen und Leckereien vom Grill entstand eine heitere, entspannte Atmosphäre. Ein Abend, an den wir gern zurückdenken.



Veranstaltungsvorschau

**Sonntag, 26. Juli 2026,
10.00 Uhr auf der Terrasse**

Schützenfest Saalhausen – Frühschoppen

Genießen Sie die musikalische Begleitung der „Stallmusikanten“ aus Grevenbrück bei einem frisch gezapften Flurschütz-Bier in geselliger Atmosphäre und mit bester Stimmung.



**Freitag, 07. August 2026,
17.00 Uhr im Restaurant**

Leslie Sternenfeld – „Mir ist komisch. Dann lach doch!“

Leslie Sternenfeld fällt in seinem kabarettistischen Live-Hörbuch immer wieder mit dem Alltag aus allen Wolken und landet gern im Himmel auf Erden.



**Mittwoch, 12. August 2026,
Abschlag 11.30 Uhr
Golfclub Schmallenberg**

Golfturnier mit dem GC Schmallenberg

Auf dem Golfplatz Schmallenberg findet erneut das Senioren-Golfturnier statt: Gespielt werden 18 Loch nach Stableford, inklusive einer Halfway-Verpflegung. Den festlichen Abschluss bildet die Siegerehrung im WohnGut Saalhausen mit einem exklusiven 4-Gänge-Menü.

Die Teilnahme ist kostenpflichtig.



**Dienstag, 15. September 2026,
17.00 Uhr im Restaurant**

Ette und Lilly – „Die Bauchredner-Show“

Mit Lilly, der rotfrechen Puppe, startet Bauchredner Ette einen humorvollen Angriff auf Ihre Lachmuskeln. Bitte beachten Sie, dass während der Veranstaltung kein Service angeboten wird. Um auf Ihre Getränkewünsche eingehen zu können, bitten wir Sie, sich vor Beginn der Veranstaltung frühzeitig einen Platz im Restaurant zu sichern.



Interview mit Angehörigen: *Wenn Eltern ein neues Zuhause finden*

Der Umzug in eine Seniorenresidenz ist für viele Familien ein bedeutender Schritt – sowohl für die Bewohner als auch für deren Angehörige. Wir haben mit Angehörigen von Bewohnerinnen und Bewohnern gesprochen. Sie berichten offen über ihre Erfahrungen, Herausforderungen und darüber, was ihnen der neue Lebensabschnitt bedeutet – für ihre Eltern und für sie selbst.

Wie ist Ihre Verbindung zum WohnGut Saalhausen entstanden?

Alle Gesprächspartner haben auf ganz individuelle Weise den Weg zu uns gefunden: durch Verwandte, persönliche Empfehlungen oder weil sie selbst in der Region wohnen oder häufig hier im Urlaub waren und unser WohnGut bereits kannten. Einige warteten sogar auf die Eröffnung vor fast fünf Jahren, weil sie die Entscheidung, das Eigenheim zu verkaufen, bereits bei Baubeginn getroffen hatten. So entstand Vertrauen, oft schon vor dem eigentlichen Einzug.

Seit wann lebt Ihr Elternteil bei uns?

Die Einzüge erfolgten in den Jahren 2021 bis 2025. Jede Familie hatte dabei ihre eigene Geschichte: Manche hatten den Schritt länger vorbereitet, andere trafen die Entscheidung relativ kurzfristig.

Wie kam es zu dieser Entscheidung?

Mal war es die zunehmende Distanz, die eine Betreuung schwierig machte, mal das Bedürfnis nach einem selbstbestimmten Leben in einem kleineren, barrierefreien Zuhause. In einem Fall trafen die Eltern die Entscheidung ganz bewusst selbst: *„Sie wollten sich nicht zu Hause betreuen lassen. Das Thema war schnell vom Tisch!“*

Welche Gefühle begleiteten diesen Prozess?

Ein Mix aus Erleichterung, Sorge, Hoffnung und dem Wunsch, das Richtige zu tun. Eine Angehörige sagte: *„Ich war froh, dass sie die Entscheidung selbst getroffen haben und ich nicht allein verantwortlich war.“* Andere betonten, wie wichtig es war, dass die ganze Familie hinter dem Schritt stand.

Was war Ihnen bei der Wahl der Einrichtung besonders wichtig?

Das Gesamtpaket musste stimmen: Atmosphäre, kulturelles Angebot, eine mögliche pflegerische Versorgung und vor allem ein Zuhause, kein Heim. *„Es durfte nicht nach Krankenhaus aussehen“*, betonte ein Angehöriger. Für andere war klar: *„Das hier sollte mehr sein als reine Versorgung oder Unterbringung – ein Ort, an dem man sich wohlfühlt.“*

Wie haben Sie den Umzug erlebt?

Nicht immer lief alles reibungslos. Es gab stressige Momente mit Möbeln, Dienstleistern und Zeitdruck, aber auch kreative Lösungen, etwa eine vorübergehende Unterbringung im Hotel oder bei Verwandten, um den Einzug emotional leichter zu gestalten.





Wie war das Ankommen im WohnGut Saalhausen?

„Überraschend gut“, so das einhellige Fazit. Manche Eltern fanden schnell Anschluss, andere taten sich anfangs schwer, fanden dann aber ihren Rhythmus. Besonders geschätzt wurden die sozialen Kontakte, die kurzen Wege und der aufmerksame Service.

Was hat sich seit dem Einzug verändert?

Lebensqualität, Mobilität und das Gefühl, gut aufgehoben zu sein. „Früher gab es Mikrowellenessen, heute eine 4-Sterne-Küche“, berichtete ein Angehöriger augenzwinkernd. Und: „Meine Mutter ist wieder aktiver geworden, geht einkaufen, nimmt Angebote wahr – das hätte ich so nicht erwartet.“

Wie geht es Ihnen persönlich mit der Entscheidung?

„Es ist eine riesige Erleichterung“, sagte ein Angehöriger. „Ich bin gerne hier und fahre auch wieder gerne nach Hause, weil ich weiß: Alles ist gut.“ Besonders hervorgehoben wurde die freundliche Kommunikation im Haus: „An der Rezeption wird man immer mit einem Lächeln empfangen – das tut gut.“

Gibt es besondere Erlebnisse, die Ihnen in Erinnerung geblieben sind?

Geburtstagsfeiern im Haus, gemeinsame Veranstaltungen oder einfach ein schöner Nachmittag auf der Terrasse – viele Momente, die bleiben.

Was würden Sie anderen Angehörigen raten?

Alle drei waren sich einig: Frühzeitig mit der Planung beginnen und nicht warten, bis es schwierig wird. „Es ist kein Heim – es ist ein neues Zuhause, ein Ort zum Leben. Manche nennen es liebevoll: Club Robinson für Senioren.“ Andere sagen: „Seitdem ich hier bin, fühlt sich jeder Tag wie Urlaub an.“

Und zum Schluss – eine Botschaft an das Team?

„Ein großes DANKE, für jeden Tag, für jedes offene Ohr, für das Engagement.“ „Es ist ein Privileg, hier leben zu dürfen und ein Geschenk für uns als Angehörige.“ „Wagen Sie rechtzeitig den Schritt und lassen Sie es sich gutgehen!“

Wir danken den Angehörigen herzlich für ihre Offenheit. Ihre Erfahrungen machen deutlich: Wird der Wechsel in eine Seniorenresidenz frühzeitig und vorausschauend gestaltet, kann er nicht nur vieles erleichtern, sondern auch zu einer wertvollen Bereicherung im neuen Lebensabschnitt werden.



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 schleckt 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 Lieblingssorten 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.



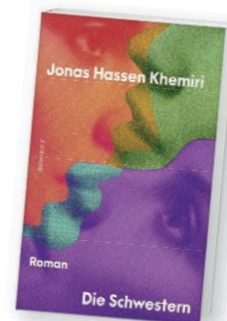


Sommerlicher Lese *Spaß*



Marieke Hansen
Küstenrauschen
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 Großtierarzt 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 konditoren 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.

— Anzeige —

Wir sind für Sie da

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



Bestattungen Josef Didam

Alles hat seine Zeit...

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



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

www.bestattungen-josef-didam.de

Service-Wohnen – *Komfort-Paket*

Im monatlichen Preis enthalten sind:

Wohnung

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

Sicherheit

- Brandmeldesystem und Rauchmelder
- Notrufsystem

Notfallservice

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

Reinigung

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

Nebenkosten

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

Nutzung der Gemeinschaftseinrichtungen

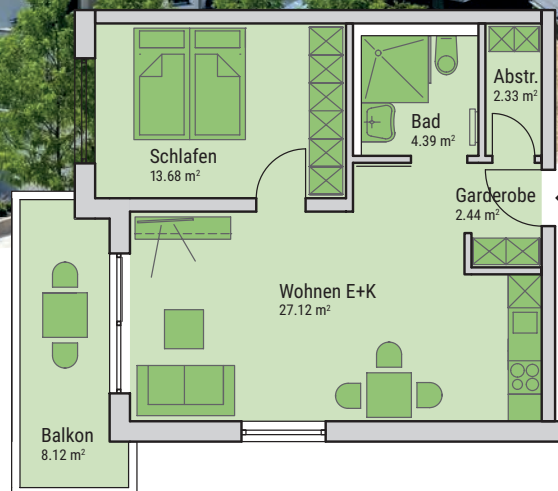
- Gartenanlage
- Sportsaal
- Salon

Mittagessen

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

Erweiterter Service

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



Persönlicher Service

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

Preisbeispiel für das Service-Wohnen:

2 Zimmer, z. B. 55 m²
inkl. 8 m²-Balkon
für 1 Person
ab EUR 3.550,00



Auflösung Heft 01/2026

Die Gewinner des Bilderrätsels
aus Heft 01/2026 sind:

1. Preis: H. Steiner aus Netphen-Werthenbach
2. Preis: M. Schulte aus Lennestadt
3. Preis: P. Epe aus Lennestadt

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

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

WohnGut
Saalhausen GmbH
Fasanenweg 8
57368 Lennestadt

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



Original



Fälschung



Haben wir Ihr Interesse geweckt?

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

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

Ich freue mich auf Sie.

Ihr Jan Bialuschewski

Bitte senden Sie mir Informationen zum WohnGut Saalhausen zu.

Bitte rufen Sie mich zwecks Terminvereinbarung an.

Das Porto übernehmen wir für Sie!

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

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

FK 5279 8919 00 1000 0017
KE Deutsche Post
RESPONSEPLUS POSTKARTE



WohnGut Saalhausen GmbH
Fasanenweg 8
57368 Lennestadt

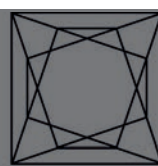
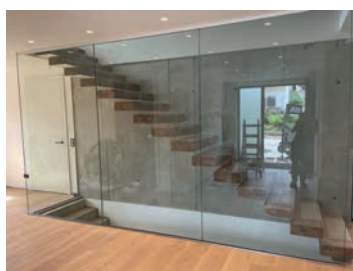


Wöchentlich wiederkehrendes *Programm*



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

— Anzeige —



DIE GLASWERKSTATT

GLAS & GESTALTUNG

Jonas Henkel
Obringhausen 6
57392 Schmallenberg
02972 2222
0175 3240 735





Sichern Sie
sich jetzt
Ihre Gewinn-
sparlose!

**Ich will gewinnen
s'il vous plait!**

Gewinnsparen

Mit dem Kauf von Gewinnsparlosen haben Sie monatlich die Chance auf hochwertige Sach- und Geldpreise. Und nebenbei unterstützen Sie gemeinnützige Projekte und sparen auch noch einen Teil Ihres Einsatzes. Die Teilnahme ist ab 18 möglich. Mehr Infos unter gsv.de und vb-sauerland.de/gewinnsparen.



**Volksbank
Sauerland eG**

