Ausgabe 03/2026

WohnGut Kurier



Aus dem WohnGut

Mit Herz und Überblick –
Unser Team am Empfang

Aktuelles

Eine Frage der Ähre
Brotgenuss in Deutschland

Fit & Gesund

Altbewährt und hilfreich?
Hausmittel im Check

WOHNGUT
Parkresidenz
Bad Honnef

Liebe *Leserinnen* und *Leser*,



während wir in der letzten Ausgabe noch über die sommerliche Hitze gesprochen haben, ist inzwischen der Herbst eingezogen. Wir blicken auf einen Sommer zurück, der in der Parkresidenz alles andere als nachrichtenarm war.

Musik und Varieté, eine Schiffstour auf dem Rhein, Lesungen und politische Themen sorgten für reichlich Abwechslung. Dazwischen blieb Zeit für gemütliche Sommerabende auf unserer Restaurantterrasse. Ein besonderer Höhepunkt war unser Sommerfest, bei dem wir gemeinsam mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern die Freude am Zusammensein mit kölschen Liedern genießen konnten.

Bei dieser Vielfalt lässt sich fast übersehen, was und wen unser Haus darüber hinaus im Alltag bietet. Deshalb stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe einmal unsere **Mitarbeiterinnen an der Rezeption** ein wenig näher vor.

Auch beim Thema Gesundheit bleiben wir in Bewegung: Mit **WohnGut Vital** entwickeln wir unsere Angebote rund um Ernährung, Bewegung und geistige Vitalität weiter. Wie wir Sie dabei künftig noch individueller begleiten möchten, erfahren Sie im Beitrag in diesem Heft.

Und nicht nur unser Angebot entwickelt sich weiter – auch die **Renovierung unserer Eingangsbereiche** bringt frische Impulse in unser Haus. Dabei haben wir ein klares Ziel vor Augen: eine einladende Umgebung, in der Sie sich wohlfühlen und gerne Zeit verbringen. Allen, die die damit verbundenen Arbeiten mit Geduld und Verständnis begleiten, danke ich herzlich.

Es bleibt also spannend in der Parkresidenz! Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Schmökern, interessante Entdeckungen und einen goldenen Herbst.

Wir sehen uns wieder im WohnGut Parkresidenz!

Herzlichst Ihre



Cornelia Lutz
Direktorin



Unsere *Themen für Sie*

4 Aus dem WohnGut

14 Aktuelles

16 Fit & Gesund

20 Essen mit Genuss

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@crewx.ag)

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



Ein Sommer *voller Lebensfreude*



Die vergangenen Monate waren einmal mehr geprägt von zahlreichen kulturellen Höhepunkten und geselligen Festen.



Den Auftakt bildete der Balladenabend **„Geschichte und Geschichten in Gedichten“** mit **Sigrid Sorge-Plöger** als Rezitatorin und **Dagmar Ziegner** an der Querflöte. Wort und Musik verbanden sich zu einem stimmungsvollen Abend.



Ein besonderer Höhepunkt war auch in diesem Jahr unsere traditionelle **Schifffahrt auf dem Rhein**. Trotz des niedrigen Wasserstands konnte die Fahrt wie gewohnt stattfinden und bot herrliche Eindrücke vom Fluss und seiner Umgebung.



Zu den besonderen Erlebnissen des Sommers zählte unser jährliches **„Dîner en Blanc“ im Reitersdorfer Park**. In stilvollem Ambiente kamen die Teilnehmer zu einem besonderen gemeinsamen Abend zusammen, bei dem kulinarische Genüsse und anregende Gespräche im Mittelpunkt standen.

Ganz im Zeichen kölscher Lebensfreude stand unser jährliches Sommerfest. Mit **„De Knippschaft“**, viel guter Laune und fröhlichen Schunkelrunden wurde ausgelassen gefeiert – ein Sommernachmittag, der vielen in bester Erinnerung bleiben dürfte.





Spannende Einblicke und kulturelle Entdeckungen

Auch das weitere Programm hielt zahlreiche interessante Begegnungen bereit. **Barbara Hohmann**, Bewohnerin des WohnGut Parkresidenz Bad Honnef, nahm uns mit ihrem Vortrag über die Frauen an der Seite Konrad Adenauers mit auf eine spannende historische Reise. Anlässlich seines 150. Todestages bot zudem die Diskussionsrunde **„Kontroversen um Konrad Adenauer“ mit Sven-Felix Kellerhof**, leitendem Redakteur der WELT-Gruppe, Gelegenheit zu einem lebhaften Austausch.

Mit ihrem Vortrag über die **„Sagen des Siebengebirges“** entführte **Eva Maria Gerstkamp** das Publikum in die geheimnisvolle Welt regionaler Legenden. **Prof. Dr. Helmut Jacobs** widmete sich einem ganz anderen Thema und beleuchtete in seinem Vortrag **„Salvador Dalí und die Entdeckung der weichen Uhren“** die faszinierende Welt des Surrealismus.

Literarisch wurde es bei **Kerstin Hämke** und ihrer abwechslungsreichen **Lesung „Eine Reise durch die Weltliteratur“**, die unterschiedliche Geschichten und literarische Welten miteinander verband.

Musik, die begeistert

Auch musikalisch kamen wir auf unsere Kosten: Die **Flute Invention** begeisterte mit einem herausragenden Konzert, während **David Döring** mit seinem beliebten Panflötenkonzert erneut für besondere Klangmomente sorgte.

Beim **Oktoberfest** mit den **„Geiningern“** wurde anschließend in geselliger Runde gefeiert. Den musikalischen Schlusspunkt setzte ein mitreißender Abend mit **Frank Muschalle** und **Stephan Holstein**. Unter dem Motto **„Boogie Woogie & Swingin Blues“** sorgten die beiden Musiker für schwungvolle Rhythmen und beste Stimmung.

Wir blicken dankbar auf diese abwechslungsreiche Zeit zurück und freuen uns auf viele weitere Begegnungen, neue Eindrücke und unvergessliche Momente im WohnGut Parkresidenz Bad Honnef.











WohnGut Vital – *Mit Vitalität und Lebensfreude leben*

Seit einigen Jahren steigt das Gesundheitsbewusstsein der Altersgruppe >65 Jahre deutlich an. Hat doch zu diesem Zeitpunkt der eine oder andere bereits eine erste Erfahrung mit ernstzunehmenden Erkrankungen gemacht. Andere werden durch die zahlreichen Präventionsangebote der Krankenkassen auf die Gesundheitsvorsorge aufmerksam. Mit der Zunahme neuer medizinischer Erkenntnisse und Techniken werden die Menschen in Mitteleuropa immer älter. Wünschen wir uns für die letzte Lebensspanne doch alle ein Leben in Bewegung und voller Lebensfreude.

Mit sicherem Schritt einen Spaziergang genießen, voller Energie den eigenen Interessen nachgehen und offen bleiben für neue Begegnungen: Gesundheit bedeutet für jeden von uns etwas ganz Persönliches. Sie schafft Freiraum für die Dinge, die unser Leben bereichern.

Mit **WohnGut Vital** möchten wir Sie dabei unterstützen, diesen Freiraum zu erhalten und zu gestalten. Deshalb werden wir unser Engagement für Ihre Gesundheit weiter verstärken – gemeinsam mit Ihnen!

Die Grundlage ist bereits da: Unsere vielfältigen Angebote rund um ausgewogene Ernährung, Bewegung und geistige Vitalität gehören seit Langem zum Leben im WohnGut. Darauf bauen wir auf und erweitern unser Angebot künftig um zusätzliche Möglichkeiten, die noch stärker auf Ihre persönlichen Bedürfnisse eingehen.

Dabei verbinden wir vier Bereiche, die zusammengehören: **Analyse Ihrer Vitalität**, **Ernährung**, **Bewegung und mentale Stärke**. Denn sich wohlzufühlen heißt, körperlich aktiv zu bleiben, gut für sich zu sorgen und auch innerlich zur Ruhe zu kommen.

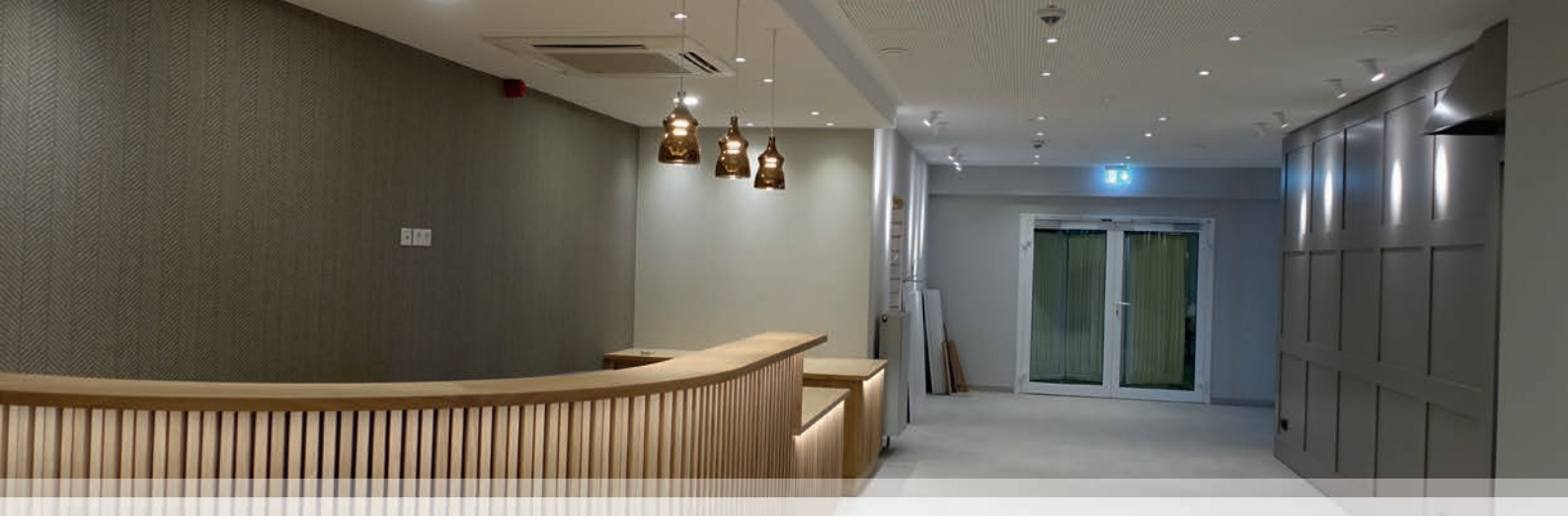
Wer sich eine umfassende Begleitung wünscht, kann künftig ein Gesamtpaket wählen. Den Ausgangspunkt bildet ein physiotherapeutisches Screening: Wie steht es um Muskelkraft, Körperzusammensetzung und Beweglichkeit? Daraus lassen sich persönliche Ansatzpunkte für Bewegung und Training ableiten. Ein individueller Trainingsplan und die regelmäßige Überprüfung helfen dabei, die eigenen Ziele im Blick zu behalten.

Hinzu kommen eine persönliche Ernährungsberatung, die unbegrenzte Teilnahme an unseren Sportangeboten und kleine Genussmomente wie ein vitaminreicher Smoothie nach dem Training. Meditation, Qigong oder Tai-Chi laden dazu ein, die innere Balance zu stärken. Gemeinsame Aktivitäten und kleine Challenges geben zusätzliche Impulse – und machen miteinander gleich mehr Freude. Auf Wunsch vermitteln wir ergänzend ärztliche Untersuchungen oder psychologische Begleitung.

Bei aller Vielfalt steht für uns eines im Mittelpunkt: Sie – mit Ihren Wünschen, Ihren Möglichkeiten und Ihrem eigenen Tempo. Vielleicht möchten Sie wieder leichter Treppen steigen, sich beim Gehen sicherer fühlen, neue Energie für Ihren Alltag gewinnen oder möglichst gesund die nächsten Jahre verleben. Gemeinsam schauen wir, was Ihnen guttut und welche Schritte zu Ihnen passen.

Wir laden Sie herzlich ein, WohnGut Vital kennenzulernen. Entdecken Sie neue Möglichkeiten, probieren Sie etwas aus und lassen Sie sich persönlich beraten. Für mehr Bewegung, mehr Wohlbefinden und viele schöne Momente im WohnGut Parkresidenz Bad Honnef.

Erste Informationen erhalten Sie bei Bedarf von unserer Residenzberaterin Esther Hüwel unter der Telefonnummer 02224/183-301

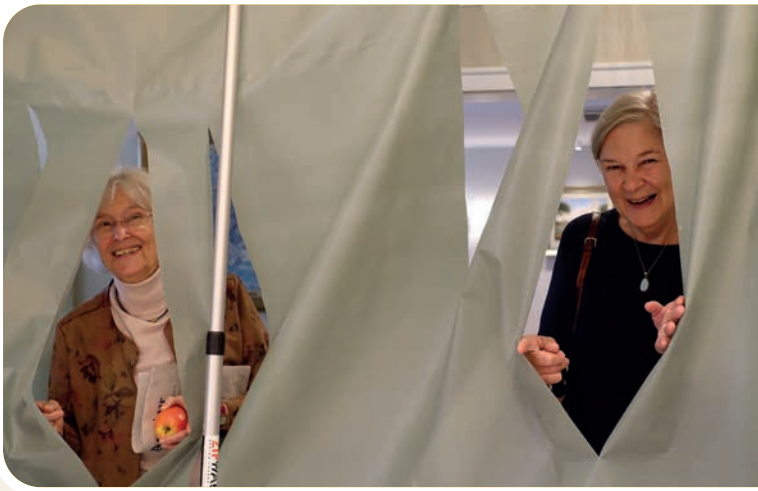


Foyer-Renovierung
im Fortschritt

Schritt für Schritt wird sichtbar, wie unser neu gestalteter Eingangsbereich künftig aussehen wird. Der erste Bauabschnitt ist inzwischen so gut wie abgeschlossen, und ein wichtiger Meilenstein ist bereits erreicht: Der neue Weg zum Restaurant wurde freigegeben und kann bereits seit ein paar Wochen wieder genutzt werden.

Nun beginnt der zweite Bauabschnitt. Bis zur endgültigen Fertigstellung wird es zwar noch einige Wochen dauern, doch schon jetzt lässt sich erahnen, wie freundlich und einladend unser Foyer künftig unsere Bewohner und Gäste empfangen wird.

Die Neugier und Vorfreude sind bereits deutlich spürbar! Unsere Bewohnerinnen und Bewohner können es kaum erwarten, den neu gestalteten Bereich zu entdecken.



Neugierige Blicke durch die Schlitze der Staubschutzwand zeigen, wie gespannt alle auf das Ergebnis sind, und sorgen dabei für den einen oder anderen fröhlichen Moment.



Während der weiteren Bauarbeiten bleibt der Clubraum (ein neuer Name wurde noch nicht gefunden!) vorübergehend geschlossen. Daher können wir dort in dieser Zeit leider keine Gäste empfangen. Wir bitten um Verständnis für diese Einschränkung und freuen uns darauf, bald wieder alle in unseren neu gestalteten Räumlichkeiten willkommen zu heißen.

Mit Herz und Überblick – *Unser Team am Empfang*

Ob Telefonate entgegennehmen, Besucher begrüßen, Pakete koordinieren oder Anliegen an die richtigen Ansprechpartner weiterleiten – unsere Rezeptionsmitarbeiterinnen sind täglich für Bewohner, Gäste und Mitarbeiter im Einsatz. Als erste Anlaufstelle unseres Hauses sind sie weit mehr als nur die freundliche Stimme am Telefon oder das Gesicht am Empfang: Sie halten zahlreiche Fäden in der Hand und sorgen dafür, dass die vielen kleinen und großen Anliegen des Alltags ihren richtigen Weg finden.



Frau Stefanie Sommer
(Rezeptionsleitung)
seit 2008

Dabei ist Organisationstalent ebenso gefragt wie Flexibilität, Überblick und die Fähigkeit, auch in lebhaften Momenten Ruhe zu bewahren. Nicht selten gilt es, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen, spontan auf neue Situationen zu reagieren und dabei für jeden ein offenes Ohr zu haben. Freundlichkeit, Geduld und ein souveränes Auftreten sind dabei unverzichtbar – gerade wenn das Telefon klingelt, ein Besucher eine Frage hat und gleichzeitig das nächste Anliegen wartet. All diese Anforderungen unter einen Hut zu bringen, ist keine leichte Aufgabe und verlangt unseren Rezeptionsmitarbeiterinnen täglich ein gutes Gespür für Menschen und Situationen ab.

In den vergangenen Monaten kam eine besondere Herausforderung hinzu: die Renovierung des Foyers. Unsere Kolleginnen haben die Umbaumaßnahmen unmittelbar an ihrem Arbeitsplatz begleitet – mittendrin statt nur dabei! Baulärm, Staub und so einige Einschränkungen im Arbeitsalltag verlangten ihnen zusätzliche Geduld und Flexibilität ab. Dennoch haben sie diese Zeit mit großer Professionalität und bemerkenswerter Gelassenheit gemeistert.

Umso mehr freuen wir uns nun gemeinsam mit unseren Bewohnern, Gästen und Mitarbeitern auf das Ergebnis: ein neu gestaltetes Foyer, das mit moderner Ausstattung und einer hellen, freundlichen Atmosphäre überzeugt. Auch unsere Rezeptionsmitarbeiterinnen dürfen sich auf einen rundum erneuerten Arbeitsplatz freuen, der ihnen für ihre vielfältigen Aufgaben ein angenehmes und zeitgemäßes Umfeld bietet.



Frau Elke Kefferpütz
seit 2021



Frau Claudia Akkersdijk
seit 2025



Frau Heike Gerdes
seit 2019

Unser herzlicher Dank gilt dem gesamten Rezeptionsteam. Mit Engagement, Organisationstalent und viel persönlichem Einsatz sind unsere Mitarbeiterinnen Tag für Tag für die Menschen im WohnGut Parkresidenz Bad Honnef da. Sie behalten auch dann den Überblick, wenn vieles gleichzeitig geschieht, und tragen mit ihrer Präsenz und ihrer Arbeit wesentlich dazu bei, dass sich Bewohner, Gäste und Mitarbeiter bei uns willkommen und gut aufgehoben fühlen.



Frau Marita Weinberg
seit 2022

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

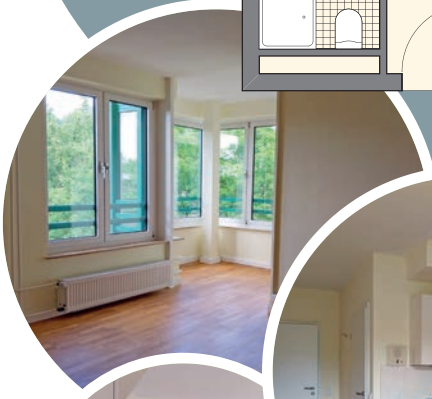
Tel. 02224-94400 (rund um die Uhr erreichbar)
info@prinz-bestattungen.de
www.prinz-bestattungen.de

Kompakt wohnen – *sich rundum wohlfühlen*













Wohnbeispiel

Diese charmante 1,5-Zimmer-Wohnung mit Wintergarten und Blick Richtung Drachenfels verbindet stilvolles Wohnen mit gemütlicher Atmosphäre.

Barrierefreie 1,5-Zimmer-Wohnung, ca. 32 m², Wohnung: Typ VI

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 leichte Pflege bei vorübergehender Erkrankung

Ausstattungsmerkmale der Wohnung:
- Barrierefreies Wohnen mit Echtholzparkettboden
- Großzügiger Wohnbereich mit Küche und Wintergarten
- Schlafnische
- Bad mit Dusche
- Kellerraum
- Notrufanlage/Telefon
- Kabel-Anschluss TV/Radio
- Gas-Zentralheizung

2.660,00 €

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

Ein neuer Treffpunkt für *Literaturfreunde*

Neuer Literaturkreis lädt zum gemeinsamen Lesen, Entdecken und Austauschen ein.

Bücher öffnen Türen zu anderen Welten, wecken Erinnerungen und regen zum Nachdenken an. Sie schenken Freude, lassen uns Neues entdecken und bieten immer wieder Anlass zu anregenden Gesprächen. Auf Wunsch unserer Bewohnerinnen und Bewohner ist in diesem Jahr ein neuer Literaturkreis entstanden, der Raum für genau diese besonderen Momente schaffen möchte.

Im Mittelpunkt stehen die Freude an der Literatur, der gemeinsame Austausch und die Möglichkeit, Gedanken und persönliche Eindrücke zu teilen. Ob Klassiker der Weltliteratur, spannende Romane, bewegende Erzählungen oder die Werke zeitgenössischer Autorinnen und Autoren – die Vielfalt der Literatur bietet zahlreiche Möglichkeiten, gemeinsam auf Entdeckungsreise zu gehen.



Die Treffen finden **alle zwei Monate am ersten Freitag** statt. Die Leitung übernimmt Kerstin Hämke, Expertin für Literaturkreise, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch die literarischen Themen begleitet. Aufgrund des Neujahrsfeiertags ist das nächste Treffen für Freitag, den 08. Januar 2027 geplant. Alle Bewohnerinnen und Bewohner sind herzlich eingeladen, daran teilzunehmen und den Literaturkreis mit ihren Ideen, Interessen und ihrer Lesefreude zu bereichern.

Geschenkgutscheine –

eine schöne Idee für Bewohner, Angehörige und Gäste

Freude schenken kann so einfach sein: Mit unseren Geschenkgutscheinen verschenken Sie kleine Auszeiten, besondere Erlebnisse und schöne gemeinsame Momente.

Ob für den **hauseigenen Friseur**, unser **Restaurant** oder die **Physiotherapie**, die Gutscheine sind vielseitig einsetzbar und passen zu vielen Gelegenheiten. Ein Friseurbesuch für neue Frische, ein gemeinsames Essen für gemütliche Stunden und eine Behandlung in der Physiotherapie für spürbares Wohlbefinden.

Gerade in der dunkleren Jahreszeit ist auch unsere **Lichttherapie** ein besonderes Angebot, das neue Energie schenkt und die Stimmung aufhellt – ideal als Gutscheinidee.

Unsere Geschenkgutscheine sind **an der Rezeption oder unter 02224 1830** erhältlich. Das Team hilft gerne bei der Auswahl und informiert Sie über die verschiedenen Möglichkeiten.

Verschenken Sie Freude, Entspannung und wertvolle Momente: mit einem Gutschein aus dem WohnGut Parkresidenz Bad Honnef.



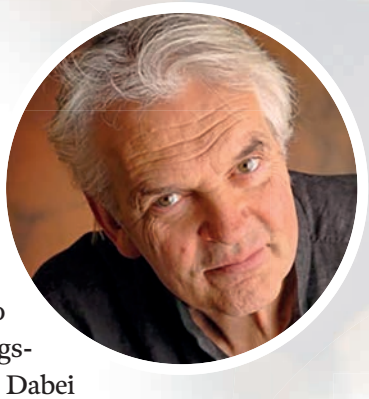


Aktiv & *in Bewegung*

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				16.00 - 17.30 Uhr Literaturkreis (alle 2 Monate) Besprechungsraum

Veranstaltungsvorschau

Donnerstag, 26. November 2026, 15.30 Uhr



„Stille Nacht, ´eilige Nacht“

Ulrich Schütte präsentiert gemeinsam mit der Pianistin Ainoa Padron ein ebenso humorvolles wie stimmungsvolles Weihnachtsprogramm. Dabei rezitiert er auch die bewegende Entstehungsgeschichte des weltberühmten Weihnachtsliedes „Stille Nacht“. Bekannte Lieder, Gedichte und Texte erklingen in neuen Arrangements und überraschenden Interpretationen – von klassischen Melodien bis hin zu Werken von Heinz Erhardt und Loriot.

Eintritt für Bewohner kostenfrei / für Gäste 8,00 €

Donnerstag, 10. Dezember 2026, 15.30 Uhr



Weihnachtskonzert „Sogno d’or“

Sopranistin Hanna Thyssen und Pianistin Stefanie Adler laden zu einem stimmungsvollen Weihnachtskonzert ein, das in der Hektik der Adventszeit Momente der Ruhe und Besinnlichkeit schenkt. Mit Werken der Spätromantik und des Impressionismus sowie Kompositionen aus Italien, Frankreich, Deutschland und Österreich entfaltet das Duo ein vielfältiges musikalisches Programm. Im Mittelpunkt stehen winterliche und weihnachtliche Motive: Frost und Schneeflocken, Engelsstimmen Marias Gesang für das Jesuskind und das Himmelslicht in der Finsternis.

Eintritt für Bewohner kostenfrei / für Gäste 8,00 €



Donnerstag, 03. Dezember 2026, 15.30 Uhr

„Glücksorte rund um Weihnachten“ – Lesung von Ursula Kollritsch

Städte und Dörfer erstrahlen in warmem Glanz, Plätzchenduft erfüllt die Häuser, Engel musizieren und die Wichtel beginnen zu zaubern: Die Advents- und Weihnachtszeit ist voller Magie und kleiner Wunder. Ursula Kollritsch hat 80 besondere Orte in ganz Deutschland entdeckt, die nicht nur im Dezember Festtagsfreude schenken.

Eintritt kostenfrei

Mittwoch, 06. Januar 2027, 15.30 Uhr

Neujahrskonzert



Mit festlichen Klängen und schwungvollen Melodien begrüßen wir mit „Magical 443“, dem professionellen Instrumentalensemble der Musikschule Agundo in Erpel am Rhein, das neue Jahr.

Eintritt für Bewohner kostenfrei / für Gäste 12,00 €

Bitte melden Sie sich an der Rezeption bzw. telefonisch unter 02224 1830 an.
Alle Termine und Veranstaltungen unter
www.wohngut.de



Eine Frage der Ähre

Brotgenuss in Deutschland

Es gibt kaum etwas Verlockenderes als den Duft von frisch gebackenem Brot. Wenn die Kruste beim Anschneiden leise knackt und die erste Scheibe noch ein wenig warm ist, braucht es nicht mehr als etwas Butter für einen echten Genussmoment.

„Was gibt es heute Abend?“ – „Brot!“ Eine Antwort, die in vielen deutschen Familien seit Generationen ganz selbstverständlich ist. Während in anderen Ländern abends warm gegessen wird, kommt bei uns oft das Brot auf den Tisch. Dazu ein Stück Käse, vielleicht etwas Wurst oder selbst gemachte Marmelade. Doch wussten Sie, dass das klassische Abendbrot in seiner heutigen Form eine vergleichsweise junge Tradition ist? Noch zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde auch in Deutschland abends eher warm gegessen. Das änderte sich im Laufe der 1920er-Jahre. Mit der zunehmenden Industrialisierung entstanden immer mehr Betriebskantinen, in denen Arbeiter und Angestellte mittags eine warme Mahlzeit bekamen. Abends reichte dann eine Scheibe Brot mit etwas Aufschnitt, um den Hunger zu stillen. Nach dem Zweiten Weltkrieg setzte sich diese unkomplizierte Art des Abendessens in vielen Familien durch und wurde zur festen Gewohnheit.

Deutschland – das Land der Brote

Brot gehört zu unserem Alltag wie kaum ein anderes Lebensmittel. Wir essen es morgens, nehmen es als belegtes Butterbrot mit und freuen uns nach einem Urlaub in fernen Ländern auf eine Scheibe heimisches Graubrot. Aber warum ist die Auswahl bei uns so außergewöhnlich groß?

Die Antwort liegt in unserer Geschichte. In den verschiedenen Regionen wuchsen unterschiedliche Getreidearten. Roggen kam mit kühlerem Klima und kargen Böden besser zurecht als Weizen und spielte deshalb besonders in Nord- und Ostdeutschland eine wichtige Rolle. In anderen Gegenden wurde häufiger mit Weizen oder Dinkel gebacken. Daraus entstanden regionale Backtraditionen. Rezepte wurden weitergegeben und an das angepasst, was vor Ort verfügbar war. So entstand über die Jahrhunderte eine Vielfalt, die weltweit einzigartig ist.





Das Deutsche Brotregister zählt mehr als 3.200 verschiedene Brotspezialitäten. Schon kleine Veränderungen beim Mehl, bei der Teigführung oder der Backzeit können das Ergebnis deutlich beeinflussen. Besonders wichtig ist dabei der Sauerteig. Er entsteht, wenn Mehl und Wasser mithilfe natürlich vorkommender Milchsäurebakterien und Hefen gären. Das braucht Zeit, sorgt aber für das typische Aroma vieler Roggen- und Mischbrote.

Wie gesund ist unser Brot?

Wer heute eine Bäckerei betritt oder vor dem Brotregal im Supermarkt steht, hat die Qual der Wahl. Da liegen kräftige Roggenbrote neben hellen Weizenlaiben und frisch gebackenen Dinkelbroten. Mal ist die Kruste dick und knusprig, mal das Innere saftig. Doch welches Brot ist eigentlich besonders gesund?

Grundsätzlich liefert Brot unserem Körper Energie. Es enthält Kohlenhydrate, die wir unter anderem für unsere Muskeln und unser Gehirn benötigen. Besonders nährstoffreich sind Brote aus Vollkornmehl, denn in den Randschichten und im Keimling des Getreidekorns stecken wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Letztere fördern eine gesunde Verdauung und können länger satt halten. Nach dem Verzehr von Vollkornbrot steigt der Blutzucker langsamer an als nach Weißbrot. Wer regelmäßig Vollkornprodukte isst, kann darüber hinaus das Risiko für bestimmte Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.

Und wie erkennt man echtes Vollkornbrot? Auf die Farbe allein ist kein Verlass. Manches Brot sieht durch Malz besonders dunkel aus, obwohl es überwiegend aus hellem Mehl besteht. Auch Körner auf der Kruste sind kein Beweis. Entscheidend ist die Bezeichnung: Wo „Vollkornbrot“ draufsteht, müssen mindestens 90 Prozent des verwendeten Getreides aus Vollkornmehl oder -schrot bestehen.



Heißt das nun, dass die geliebte Scheibe Weißbrot vom Speiseplan verschwinden muss? Keineswegs! Entscheidend ist, was insgesamt auf den Tisch kommt. Wer öfter zu Vollkorn greift, tut seiner Gesundheit etwas Gutes. Auf das Lieblingsbrötchen am Wochenende muss deshalb niemand verzichten. Schließlich geht es beim Essen nicht allein um Nährwerte, sondern auch um den Genuss.

Brot ist für uns so selbstverständlich geworden, sodass wir kaum noch darüber nachdenken. Dabei steckt in jedem Laib mehr, als man auf den ersten Blick sieht: das Wissen vieler Generationen und ein Handwerk, das Geduld verlangt. Vielleicht lohnt es sich deshalb, beim nächsten Einkauf nicht nur auf den Preis, sondern auch auf die Qualität zu achten. Denn ein sorgfältig gebackenes Brot ist mehr als ein alltägliches Lebensmittel. Es ist ein Stück unserer Esskultur, das es zu bewahren lohnt.

Brot-Wissen zum Staunen

Seit 2014 ist die deutsche Brotkultur im bundesweiten Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes eingetragen. Gewürdigt wird damit vor allem das überlieferte Wissen und die handwerklichen Fertigkeiten des Bäckerhandwerks.



Bilder: KI-generiert

Perfekter Auftritt

Gut zu Fuß durch die kalte Jahreszeit

Der Mantel sitzt, die Mütze auch. Nur die Schuhe drücken schon vor der Haustür. Keine guten Voraussetzungen für einen gemütlichen Spaziergang, denn Schuhe sollten begleiten und nicht beschäftigen. Doch woran erkennt man, dass ein Paar wirklich passt?

Unsere Füße tragen uns ein Leben lang und verändern sich dabei. Wer jahrzehntelang Größe 39 hatte, stellt irgendwann vielleicht fest, dass inzwischen 40 oder 40,5 besser passt. Das ist keineswegs ungewöhnlich, denn mit den Jahren kann das Fußgewölbe flacher und die Füße dadurch länger oder breiter werden. Gleichzeitig nehmen Beschwerden wie Druckstellen, Arthrose oder Probleme an Ferse und Achillessehne zu. Umso wichtiger ist es, beim Schuhkauf nicht einfach zur gewohnten Größe zu greifen, sondern die Füße in Länge und Breite vermessen zu lassen.

Halt, ohne einzuengen

Ein guter Schuh muss einiges können: Er sollte bequem sein, den Fuß sicher führen und gleichzeitig genügend Bewegungsfreiheit lassen. Ein Modell, das vorne drückt oder seitlich keine Stabilität bietet, kann auf Dauer das Gehen unsicher machen. Fehlender Halt kann sich zudem auf Knie, Hüfte und Rücken auswirken und damit die Lebensqualität beeinträchtigen.

Ein idealer Schuh umschließt den Fuß, ohne ihn einzuengen. Die Zehen brauchen ausreichend Platz und die Ferse festen Halt. Auch am Spann sollte sich der Schuh gut anpassen lassen, zum Beispiel durch Schnürung oder Klettverschluss. Das ist besonders praktisch, wenn die Füße im Laufe des Tages anschwellen.

Die Sohle macht den Unterschied

Auch ein Blick unter den Schuh lohnt sich, denn die Sohle beeinflusst, wie sicher und angenehm wir gehen. Sie sollte stabil genug sein, um Halt zu geben, und gleichzeitig das natürliche Abrollen des Fußes ermöglichen. Im Herbst und Winter kommt noch ein weiterer Punkt hinzu: das Profil. Nasses Laub und frostige Untergründe erhöhen die Rutschgefahr. Ein griffiges Profil ist deshalb wichtiger als manche modische Feinheit.





Warm ja – zu eng nein

Sobald die Temperaturen fallen, kommen häufig dicke Wollsocken zum Einsatz. Was viele beim Schuhkauf vergessen: Auch dafür muss genügend Platz sein. Ein Winterschuh, der bei der Anprobe mit dünnen Socken gerade eben so passt, kann später unangenehm drücken. Wer je nach Wetter unterschiedliche Socken trägt, sollte diese am besten gleich ins Schuhgeschäft mitnehmen. Das gilt ebenso für Kompressionsstrümpfe und orthopädische Einlagen, die die Passform beeinflussen können. Deshalb sollte man neue Schuhe immer so anprobieren, wie man sie später tatsächlich tragen möchte.

Erst beim Gehen zeigt sich, ob's passt

Viele Schuhe fühlen sich im Sitzen bequem an. Ob sie wirklich passen, zeigt sich erst beim Gehen. Deshalb sollte man im Geschäft nicht nur ein paar Schritte machen, sondern auch die Richtung wechseln, stehen bleiben und wieder losgehen. So lässt sich feststellen, ob die Ferse rutscht oder an einer Stelle Druck entsteht. Ein passender Schuh darf nicht erst nach Wochen „irgendwie funktionieren", sondern sollte von Anfang an bequem sein und für ein angenehmes Gehen sorgen. Dabei muss bequem keineswegs langweilig bedeuten. Gute Schuhe dürfen schön aussehen und die Garderobe stilvoll ergänzen. Entscheidend ist die Reihenfolge: Erst muss der Schuh zum Fuß und dann darf er zum Mantel passen.

Tipps für Ihren Schuhkauf

- Kaufen Sie Schuhe möglichst am Nachmittag. Dann sind die Füße häufig etwas angeschwollen.
- Nehmen Sie Socken in unterschiedlichen Stärken mit, zum Beispiel aus Baumwolle oder Wolle.
- Tragen Sie bei der Anprobe auch Ihre Kompressionsstrümpfe oder verordneten Einlagen.
- Probieren Sie beide Schuhen an und wechseln Sie beim Gehen zwischendurch die Richtung.
- Achten Sie auf Zehen und Ferse: Vorne braucht der Fuß Platz und hinten sollte der Schuh sicher sitzen.
- Nehmen Sie Druckstellen ernst und kaufen Sie kein Paar, das von Anfang an drückt.





Auszeiten

Kleine Pausen – große Wirkung

Pausen sind kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Unser Körper ist darauf angewiesen, sich regelmäßig zu erholen, um leistungsfähig und gesund zu bleiben. Gerade im Alter lohnt es sich, auf die Signale des Körpers zu achten. Wer auf sie hört und sich bewusst kleine Auszeiten gönnt, merkt schnell: Schon wenige Minuten Ruhe können einen großen Unterschied machen.

Entdecken Sie einige kleine Pausen, die sich im Alltag bewährt haben – einfach und wirkungsvoll:

Bewegungspause
Unternehmen Sie einen kurzen Spaziergang – nicht um Besorgungen zu machen, sondern einfach um zu gehen. Die frische Luft und das Beobachten von Menschen und Natur sind mehr als Bewegung; sie bieten aktive Erholung für Körper und Geist.

Gesprächspause
Rufen Sie eine gute Freundin an oder unterhalten Sie sich mal wieder mit einem Nachbarn. Menschliche Nähe ist eine der wirksamsten Formen der Erholung. Sie erinnert uns daran, dass wir nicht allein sind, und das tut der Seele gut.



Grüne Pause
Wer einen Garten oder Balkon hat, besitzt ein kostbares Stück Natur direkt vor der Tür. Schon ein kurzer Aufenthalt im Freien kann helfen, Stress abzubauen und die Stimmung zu heben.

Lektürepause
Tauchen Sie in Ihren Lieblingsroman ein. Wer liest, entkommt für eine Weile dem Gedankenkarussell des Alltags, das sich manchmal viel zu schnell dreht. Lesen entspannt nachweislich tiefer als Fernsehen, weil der Geist dabei kreativ mitarbeitet, anstatt passiv zu konsumieren.

Stille-Pause
Einfach sitzen und nichts tun. Was zunächst seltsam klingt, kann erstaunlich erholsam sein. Gönnen Sie sich fünf Minuten bewusste Stille, und Sie werden spüren, dass der Kopf ruhiger und der Atem tiefer wird.

Ob ein Kaffee am Morgen, ein kurzer Blick ins Grüne oder ein paar Minuten mit einem guten Buch, eine erholsame Pause muss nicht lange dauern. Oft genügen schon kleine Auszeiten, um neue Energie zu schöpfen und anschließend ausgeglichener und mit neuer Freude durch den Tag zu gehen.



Altbewährt und hilfreich?

Hausmittel im Check

Früher führte der erste Weg bei einer Erkältung nicht zur Apotheke, sondern in die Küche. Dort standen erstaunlich viele Helfer bereit. Natürlich kann kein Hausmittel eine Erkältung wegzaubern, aber einige können typische Beschwerden lindern.

Süße Hilfe bei Husten

Ein Löffel Honig bei Husten: An diesem alten Rat ist immer noch etwas dran. Honig kann den Hustenreiz lindern und wird deshalb auch heute als einfaches Hausmittel empfohlen. Man kann einen Teelöffel Honig pur einnehmen oder ihn in ein warmes Getränk rühren. Besonders abends kann das angenehm sein, wenn der Husten die Nachtruhe stört.

Eine Wohltat für die Schnupfennase

Ist die Nase trocken oder verstopft, kann eine Kochsalzlösung helfen. Sie befeuchtet die Schleimhäute und kann festsitzenden Schleim lösen. Besonders unkompliziert und preiswert sind fertige Kochsalznasensprays aus dem Drogeriemarkt. Sie kommen ohne abschwellende Wirkstoffe aus und können daher auch über einen längeren Zeitraum verwendet werden.



Mehr als eine Kindheitserinnerung

Eine dampfende Hühnersuppe gehört zu den bekanntesten Hausmitteln. Dass sie Erkältungsviren bekämpft, ist zwar nicht erwiesen, aber trotzdem hat Großmutters Suppentopf einiges für sich. Die Suppe hilft dabei, den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Gleichzeitig liefert sie Nährstoffe und lässt sich auch dann gut essen, wenn der Appetit nicht besonders groß ist.

Wärme für den Hals

Der Kartoffelwickel gehörte früher zum festen Repertoire bei Halsbeschwerden. Dafür werden gekochte Kartoffeln zerdrückt, in ein Tuch eingeschlagen und warm um den Hals gelegt. Die Kartoffeln selbst besitzen zwar keine nachgewiesene Heilkraft, speichern aber die Wärme besonders lange. Gerade bei Halsbeschwerden kann das als angenehm empfunden werden.

Hausmittel ersetzen keine Medizin. Doch richtig eingesetzt, können diese bewährten Klassiker erstaunlich hilfreich sein. Und vielleicht gehört noch etwas dazu: sich bei einer Erkältung Ruhe zu gönnen und dem Körper Zeit zu geben, wieder auf die Beine zu kommen.



Bild KI-generiert



Köstliches *aus Kohl*

Draußen wird's frostig – drinnen wird's lecker. Ob Rosenkohl, Spitzkohl oder Rotkohl, zaubern Sie aus den vielseitigen Wintergemüsen Gerichte, die wunderbar wärmen und richtig satt machen. Entdecken Sie schmackhafte Rezeptideen aus gesunden Kohlsorten für die kalte Jahreszeit.

Rotkohl mit Äpfeln und Kartoffelklößen

Zutaten für 4 Portionen

800 g Rotkohl
2 Äpfel
1 Zwiebel
2 EL Butter oder Öl
200 ml Apfelsaft
2 EL Apfelessig
2 Nelken
1 Lorbeerblatt
1 TL Zucker
Salz, Pfeffer
2 Packungen Kartoffelklöße



Zubereitung:

1. Rotkohl putzen, den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken.

2. Butter oder Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Rotkohl und Äpfel dazugeben und kurz mitdünsten. Apfelsaft und Essig angießen. Nelken, Lorbeerblatt und Zucker hinzufügen.

3. Rotkohl zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 45 bis 60 Minuten schmoren lassen. Zwischendurch umrühren und bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Nelken sowie Lorbeerblatt vor dem Servieren entfernen.

4. Kartoffelklöße nach Packungsanweisung zubereiten und zusammen mit dem Rotkohl servieren.



Rosenkohlauflauf mit Schinken und Käse

Zutaten für 4 Portionen

600 g Rosenkohl
500 g Kartoffeln
150 g gekochter Schinken
1 Zwiebel
200 ml Sahne
100 ml Milch
100 g geriebener Käse
1 EL Butter
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

1. Rosenkohl putzen und in kochendem Salzwasser etwa 8 Minuten vorgaren. Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls kurz vorkochen. Zwiebel schälen und fein würfeln, den Schinken in kleine Stücke schneiden.

2. Zwiebel in Butter glasig dünsten. Kartoffeln, Rosenkohl, Zwiebel und Schinken in eine gefettete Auflaufform geben.

3. Sahne und Milch miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Mischung über das Gemüse gießen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.

4. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 25 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist. Den Auflauf heiß servieren.

Gebratener Spitzkohl mit Möhren und Kartoffeln

Zutaten für 4 Portionen

1 kleiner Spitzkohl
600 g Kartoffeln
3 Möhren
1 Zwiebel
2 EL Öl
1 EL Butter
150 ml Gemüsebrühe
1 TL Kümmel
Salz, Pfeffer
etwas Petersilie

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser etwa 8 Minuten vorgaren. Spitzkohl putzen und in feine Streifen schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.

2. Öl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Spitzkohl und Möhren dazugeben und einige Minuten mitbraten.

3. Kartoffeln hinzufügen und alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen, bis das Gemüse weich ist. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

4. Das Spitzkohlgericht heiß servieren. Dazu passen gebratene Würstchen oder eine Scheibe kräftiges Bauernbrot.



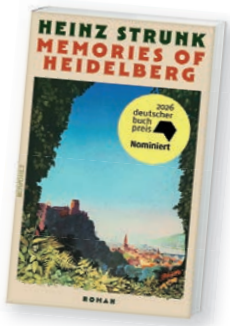
Lese *Spaß*

für gemütliche Stunden



Wencke Mühleisen
Was ist in meinem Alter sonst noch üblich?
ISBN: 978-3-312-01473-6
Nagel & Kimche
24,00 Euro

Als Erika mit ihrem Mann Jan am letzten Abend des gemeinsamen Italienurlaubs in einem Restaurant in Triest sitzt und sich fragt, warum er ihr seit Jahren jegliche körperliche Nähe verweigert, eröffnet ihr Jan, dass er seit anderthalb Jahren ein Verhältnis mit einer anderen Frau hat. Dieses Geständnis trifft Erika völlig unvorbereitet, und so bricht eine ganze Welt für sie zusammen. Doch nur vorübergehend – schon bald regen sich in ihr vor allem Fragen. Welche Möglichkeiten hat eine Frau in der Lebensmitte nach einer langjährigen Ehe? Mit Offenheit und Tiefgang schreibt Wencke Mühleisen nuanciert und lebensklug über eine Frau, die herausfindet, dass man nie zu alt ist, um das mit der Liebe noch einmal ganz neu anzugehen.



Heinz Strunk
Memories of Heidelberg
ISBN: 978-3-7558-0057-6
Dumont
25,00 Euro

Bertram und Isolde, ein in die Jahre gekommenes Paar aus Oldenburg, möchten sich in Heidelberg mal einen richtig schönen Kurzurlaub gönnen. Vielleicht vertreibt das ja auch den seelischen Smog über dem Eheleben. Das Boutiquehotel ist für das viele Geld gar nicht so toll; dafür haben die beiden gleich einen neuen Stamm-Italiener ausgemacht. Das Restaurant voller Flair befindet sich auf einem alten Flussschiff im Neckar. Während die Ehe der beiden im Verlauf einer Woche zusehends aus der Form gerät, wird auch der abendliche Gang auf das Restaurantschiff immer mehr zur Enttäuschung, zur Strafe, zur Höllenqual. Das Teuflische bricht mit verheerender Macht in den Alltag und am Ende steht eine Katastrophe.

Buchtitelseiten © Nagel & Kimche, Dumont



Tobias Becker
Heimweh nach gestern
ISBN: 978-3-518-43284-6
Suhrkamp Verlag
28,00 Euro

Ja, die gute alte Zeit. Mode, Musik, Wirtschaftswachstum – alles war früher angeblich besser. Doch Nostalgie ist weder so neu noch so schlecht, wie ihr Ruf es suggeriert. Tobias Becker erzählt die Geschichte des geteilten und wiedervereinigten Deutschlands durch seinen Umgang mit der Vergangenheit. Wie die Jugend der 1960er Jahre die „Goldenen Zwanziger" wiederentdeckte und die der 1970er den Rock'n'Roll der 1950er Jahre. Galt Nostalgie bis 1990 auf beiden Seiten des Eisernen Vorhangs als „westlich-kapitalistisches Phänomen", schien sie danach nur noch in Ostdeutschland zu existieren. Doch warum findet sich zwar die Ost-, aber nicht die Westalgie im Duden?



Ko Hyewon
Die Nachtapotheke
ISBN: 978-3-351-04296-7
Aufbau Verlag
25,00 Euro

In einem tristen Randbezirk von Seoul befindet sich ein unscheinbares Geschäft, das nachts zu einem Leuchtturm für diejenigen wird, die sonst nirgendwohin können: Die Nachtapotheke ist Zufluchtsort für die Schlaflosen, die Getriebenen, die Angeschlagenen. Menschen, die nach einem Medikament fragen, aber eigentlich jemanden zum Reden brauchen, einen Rat, jemanden, der ihnen zuhört. All das bietet die Apothekerin Boho – von Sonnenuntergang bis Sonnenaufgang, jede Nacht. Eine Pause gönnt sie sich nicht. Und von dem Geheimnis, warum sie ihr Leben auf die Dunkelheit beschränkt, weiß niemand. Bis ihr einsamer, sorgsam austarierter Alltag aus dem Gleichgewicht gerät und Boho sich fragen muss, ob es nicht Zeit ist, aus dem Schatten ins Licht zu treten.

Buchtitelseiten ©Suhrkamp Verlag, Aufbau Verlag

EINRICHTUNGSHAUS
walkembach
BAD HONNEF



TISCHLEREI • EINRICHTUNGEN • KÜCHEN

Wir freuen uns auf
Ihren Besuch!

Öffnungszeiten:

Di - Fr 10:00 - 18:30 Uhr
Sa 10:00 - 16:00 Uhr

Am Saynschen Hof 27 • Hauptstr. 82
Fußgängerzone
53604 Bad Honnef • Tel: 02224/2471

www.walkembach.de

Denksport & *Wissenswertes*

Buchstabensalat

Bringen Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge und finden Sie heraus, welches bekannte Wort gesucht wird.

EZERK →
CNSEHE →
BÜKISR →
AEENRTL →
IATKNEAS →
ÄNPLCEHZT →
HSDUNHCHA →
KINAM →
ÜMTEZ →
ENIHWÜGL →

Anzeige

MÜLLER BESTATTUNGSHAUS | TRAUER BRAUCHT VERTRAUEN

„Der Tod eines Menschen ist eine emotionale Ausnahmesituation, die viele Fragen aufwirft. Bei einem ruhigen Gespräch besprechen wir, was zu tun ist. Offen, transparent und verantwortungsbewusst. Von der Vorsorge bis zur Bestattung finden wir gemeinsam mit Ihnen einen guten Weg, den Abschied liebevoll zu gestalten.“



Reinhard Müller
Fachgeprüfter Bestatter



Stephan Müller
Bestattermeister

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

Telefon 0 22 24 / 90 06 90
www.bestattungen-badhonnef.de
Kucksteinstraße 46 · 53604 Bad Honnef

Eine Frage – vier Antworten

Kennen Sie die richtige Lösung?

1. Was bezeichnet man als Indian Summer?
A: Einen besonders kalten Winter
B: Eine warme, sonnige Herbstperiode
C: Den ersten Schnee im Herbst
D: Einen starken Herbststurm

2. Warum werfen viele Laubbäume im Herbst ihre Blätter ab?
A: Weil die Blätter im Winter zu schwer werden
B: Damit im Frühjahr neue Äste wachsen können
C: Weil der Wind sie sonst abreißen würde
D: Um Wasser und Energie zu sparen

3. Welches Heißgetränk wird mit der Advents- und Weihnachtszeit verbunden?
A: Schwarztee
B: Limonade
C: Glühwein
D: Buttermilch

4. Was sagt die Bauernregel „Wenn's an Neujahr regnet ...“ voraus?
A: Einen frühen Frühling
B: Einen trockenen Sommer
C: Einen besonders kalten Winter
D: Einen späten Herbst

5. Wozu diente früher ein „Muckefuck“?
A: Zum Färben von Wolle
B: Zum Reinigen von Kupfer
C: Als Mittel gegen Erkältung
D: Als Ersatz für Kaffee

6. Welcher Sänger hatte mit dem Lied „Mendocino“ einen Hit?
A: Michael Holm
B: Rex Gildo
C: Jürgen Marcus
D: Gunter Gabriel

Der rosarote Panther

Antrieb, Anstoss	ehem. portug. Gebiet in China	kleiner Barock-engel		Horn-masse am Tierfuss	Kind, Filius	leisen grollen		eine Zitaten-samm-lung	Tierfuss			kurz für: heran		Dusche	ausge-sucht, wert-voll	uner-sättlich
					12	eine Fahr-bahn							5			
				Stangen-spitze		Vereini-gung						Prüge-lei (ugs.)		japani-sches Längen-mass		
Erwerb von Waren			Ge-sprächs-stoff						wellen-reiten		Mulde					10
		3				Teil der Uhr		Studien-halbjahr								
Staats-volk			ständig		asiati-sches Buckel-rind					förm-liche Anrede	6			positiv, opti-mistisch		
Sport-platz-aufsicht	blind-wütiges Töten	Variante		1							Druck-schrift-grad		algeri-sche Geröll-wüste		4	
		11		dt. Normen-zeichen (Abk.)				eigent-licher Name Defoes		argenti-nischer Staats-mann †						Heiz-stoff
				Abk.: Epoche	männ-licher franz. Artikel		Brand		2				Kfz-Z. Geln-hausen		Abk.: meines Erach-tens	
Kinder-frau		Fern-sprecher			8					Regie-rung (abwer-tend)		7				
Puppen-spiel-figur							9		Schelle							

Mit freundlicher Genehmigung von SingLiesel

Wer spielte den trotteligen Inspektor Clouseau in diesem Film?

1	2	3	4	5

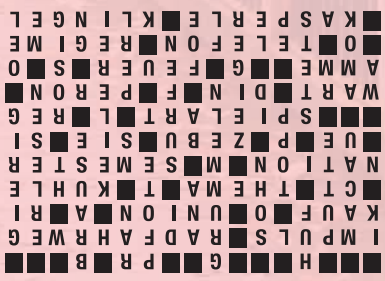
6	7	8	9	10	11	12

Lösungen

Buchstabensalat
KERZE / SCHNEE / KÜRBIS / LATERNE / KASTANIE / PLÄTZCHEN / HANDSCHUH / KAMIN / MÜTZE / GLÜHWEIN

Eine Frage – vier Antworten
1. B / 2. D / 3. C / 4. B / 5. D / 6. A

Der rosarote Panther



Peter Sellers

Internationale Möbeltransporte & Umzüge Heinrich Schwarz GmbH



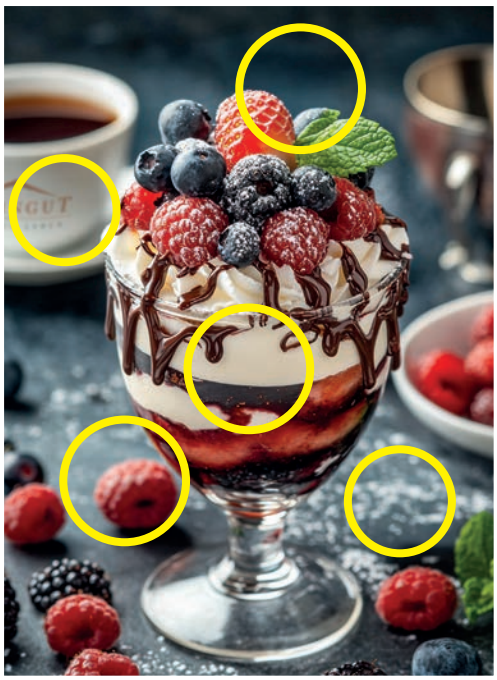
Wir sind ein seit über 100 Jahren in Bad Honnef ansässiges und weltweit agierendes Umzugsunternehmen. Wer nach vielen Jahren in ein neues Zuhause zieht, möchte seine vertrauten Dinge in guten Händen wissen. Dafür stehen wir als Familienunternehmen mit Erfahrung, Sorgfalt und persönlichem Einsatz.

Ihre Zufriedenheit ist unser Auftrag und Anliegen. Lassen Sie uns Ihren Umzug so angenehm wie möglich für Sie gestalten.

Heinrich Schwarz GmbH
Internationale Möbeltransporte

Am Wolfshof 2
53604 Bad Honnef
Telefon: 02224 2532
Telefax: 02224 70079
info@umzuege-schwarz-gmbh.de
www.umzuege-schwarz-gmbh.de

INTERNATIONALE MÖBELTRANSPORTE & UMZÜGE
HEINRICH SCHWARZ
GmbH



Auflösung Heft 02/2026

Die Gewinner des Bilderrätsels aus Heft 02/2026 sind:

1. Preis: K. Winkel-Breuer aus Frechen
2. Preis: K. Kröll aus Bad Honnef

Einsendeschluss ist der **31.01.2027.** 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. Mitarbeiter 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“!