Ausgabe 03/2026

WohnGut Kurier

Aus dem WohnGut

Wenn die „stille Zeit“ im WohnGut beginnt …

Aktuelles

Eine Frage der Ähre

Brotgenuss in Deutschland

Fit & Gesund

Altbewährt und hilfreich? Hausmittel im Check

WohnGut Osterseifen

Liebe *Leserinnen* und *Leser,*



wenn sich das Jahr dem Ende zuneigt und die Tage kürzer werden, ist dies eine schöne Gelegenheit, innezuhalten und auf die vergangenen Monate zurückzublicken. Unsere Winterausgabe lädt dazu ein, die vielen besonderen Momente und schönen Erlebnisse Revue passieren zu lassen, die unser gemeinsames Residenzleben bereichert haben.

Ob bei geselligen Begegnungen, abwechslungsreichen Veranstaltungen oder kleinen Augenblicken des Miteinanders – auch in diesem Jahr gab es vieles, das uns Freude bereitet und miteinander verbunden hat. Ein besonderer Höhepunkt ist unser traditioneller Weihnachtsmarkt, der mit festlicher Stimmung, liebevoll dekorierten Ständen und gemütlichem Beisammensein auf die Adventszeit einstimmt.

Ein vielfältiges Veranstaltungsangebot mit einigen klassischen Konzerten begleitet uns durch diese schöne Jahreszeit und sorgt für besinnliche und unvergessliche Momente. Musik, Gemeinschaft und vertraute Traditionen machen gerade die Winterzeit zu etwas Besonderem.

So möchten wir das Jahr gemeinsam in Ruhe und Dankbarkeit ausklingen lassen. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, eine stimmungsvolle Adventszeit, frohe Weihnachten und für das neue Jahr Gesundheit, Zuversicht und viele schöne Begegnungen.

Herzlichst Ihre

Lena Zöller
Direktorin





Unsere *Themen für Sie*

4 Aus dem WohnGut

15 Fit & Gesund

16 Aktuelles

20 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@crewx.ag)

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

Dankbarkeit
für die Gaben der Natur



Zum **Erntedankfest** wurde in der Pallottikirche im WohnGut Osterseifen ein wunderschöner und liebevoll gestalteter Erntedankaltar aufgebaut.

Im Mittelpunkt standen die vielfältigen Früchte der Ernte: Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln, Kohl, Äpfel und weitere Gemüsesorten. Große Brote erinnerten daran, wie wertvoll unser tägliches Brot und die Arbeit sind, die hinter unseren Lebensmitteln stecken. Heu und Getreide unterstrichen den herbstlichen Charakter des Altars.

Sonnenblumen und weitere Blumen schmückten das Arrangement und brachten leuchtende Farben in den Altar. Eine Kerze mit Kreuz machte deutlich, dass beim Erntedank nicht nur die Ernte, sondern vor allem die Dankbarkeit gegenüber Gott im Mittelpunkt steht.

Gemeinsam mit Pastor Lange feierten die Bewohnerinnen und Bewohner einen wunderschönen Gottesdienst passend zu diesem Thema.

Text und Foto: AM

Cocktailnachmittag
in der Remise

Was für ein schöner Nachmittag in der Remise! Bei unserem **Cocktailnachmittag** drehte sich alles um gute Laune, leckere Getränke und vor allem um das gesellige Miteinander. Zahlreiche Bewohnerinnen und Bewohner kamen zusammen, um bei einem Cocktail gesellige Stunden zu verbringen.

Für die passende **musikalische Begleitung** sorgte **Herr Manni Klein** mit seinem Schifferklavier.

Mit seiner Musik brachte er ordentlich Schwung in die Remise. Schon bald wurde nicht mehr nur zugehört, sondern kräftig mitgesungen. Bekannte Lieder luden zum Schunkeln und Mitwippen ein, und die Stimmung wurde von Lied zu Lied ausgelassener.



Zwischendurch blieb natürlich genügend Zeit für nette Gespräche, gemeinsames Lachen und den persönlichen Austausch. So wurde aus einem Cocktailnachmittag ein rundum gelungener Nachmittag voll guter Musik, toller Stimmung und schöner Begegnungen.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die dabei waren und diesen Nachmittag so lebendig gemacht haben und natürlich auch an Herrn Klein für die musikalische Unterhaltung.

Text: Bettina Hoberg



Ein gelungenes Oktoberfest *im WohnGut Osterseifen*

Was für ein schöner Nachmittag im WohnGut Osterseifen. Beim diesjährigen **Oktoberfest** wurde ordentlich gefeiert, und die Bewohnerinnen und Bewohner konnten ein paar gesellige Stunden in bayerischer Atmosphäre genießen.

Passend zum Anlass war das Foyer liebevoll geschmückt und vermittelte schon beim Betreten echtes Oktoberfestgefühl. Für die **musikalische Begleitung** sorgte **Herr Röcher** mit zünftiger bayerischer Musik. Mit bekannten Melodien brachte er die Gäste schnell zum Mitsingen und Schunkeln.

Natürlich durfte auch das leibliche Wohl nicht fehlen: Bei bayerischen Spezialitäten und kühlen Getränken wurde gemeinsam gegessen, gelacht und angestoßen.

Und am Ende waren sich alle einig: Im nächsten Jahr kommen wir wieder, wenn es heißt: **„O'zapft is im WohnGut Osterseifen!"**

Text: AM | Foto: Doro Kansy

Krombacher Dreiklang *in der Remise*

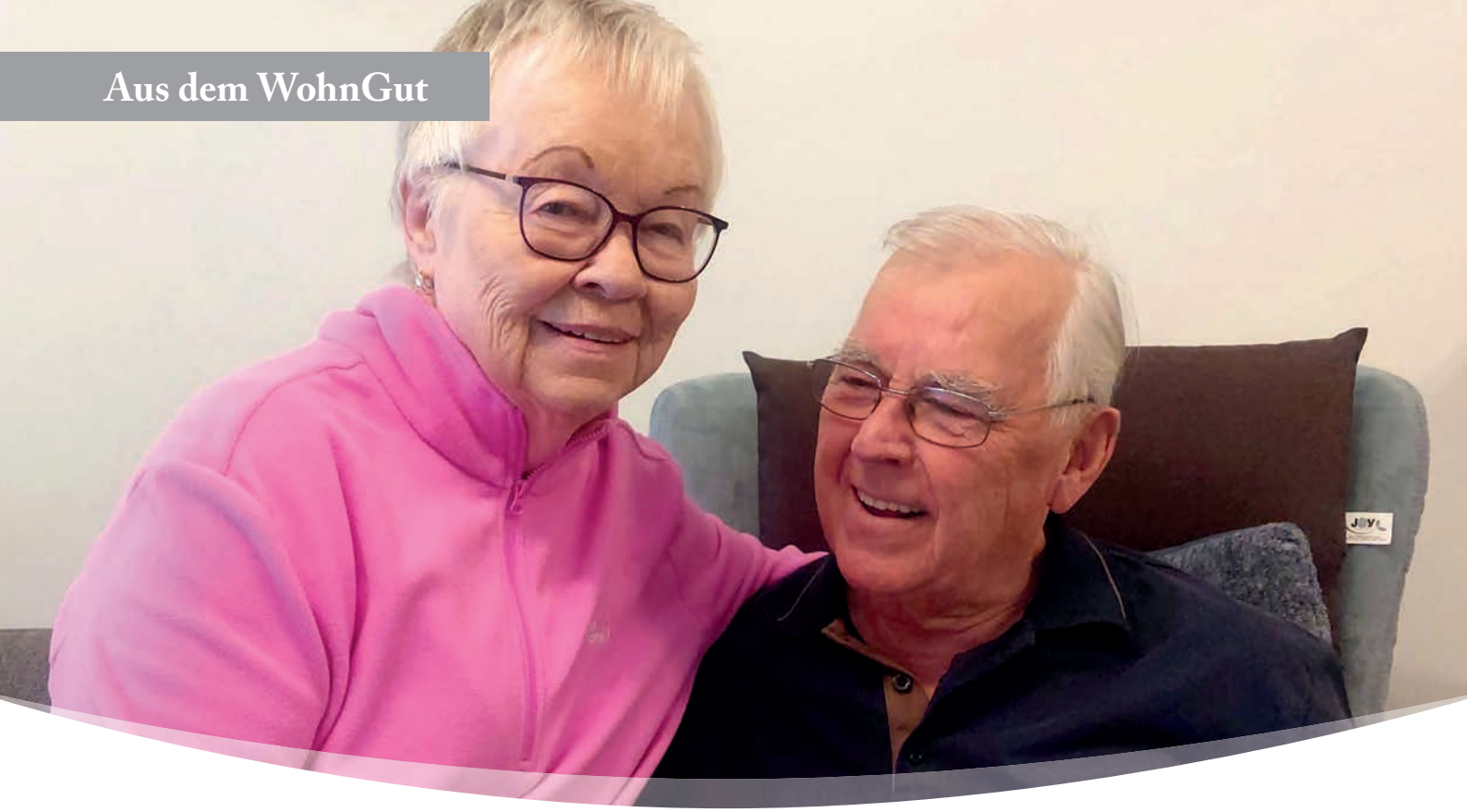
Ein geselliger Nachmittag mit frisch gezapftem Bier, herzhaften Spezialitäten und guter Musik – unser **Krombacher Dreiklang** in der Remise war ein voller Erfolg. Im Mittelpunkt stand das Krombacher Pils. Aus einem kleinen 5-Liter-Fässchen wurde es direkt vor Ort gezapft und gemeinsam genossen. Dazu durfte die passende herzhafte Brotzeit nicht fehlen. Frisches Braustubenbrot wurde mit verschiedenen deftigen Spezialitäten belegt: von Hausmacher Blut- und Leberwurst über leckeren Schinken bis hin zu Sülze war alles dabei. Auch die obligatorischen Gewürzgurken durften nicht fehlen.

Für die musikalische Begleitung sorgte die **Band Itzend** aus dem Siegerland. Die beiden Musiker brachten mit ihrem abwechslungsreichen Repertoire ordentlich Schwung in die Remise. Mit Rock- und Unterhaltungsmusik der 50er-, 60er- und 70er-Jahre trafen sie genau den richtigen Ton und sorgten für eine beschwingte Atmosphäre.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die dabei waren und natürlich an die beiden Musiker für die tolle musikalische Begleitung.



Text: Bettina Hoberg



Interview mit einer 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 Frau Schumann gesprochen, deren Eltern, das Ehepaar Willmes, seit einem Jahr im Service-Wohnen bei uns im WohnGut Osterseifen leben.

Wie ist Ihre Verbindung zum WohnGut entstanden?

Die Verbindung zum WohnGut Osterseifen besteht schon seit vielen Jahren, denn mein Vater wurde in diesem Haus geboren. Dadurch ist das WohnGut für uns ein ganz besonderer Ort, mit dem wir viele persönliche Erinnerungen verbinden. Die vertraute Umgebung, das großartige Ambiente und die sehr angenehme Atmosphäre machen das WohnGut für uns zu einem Ort, an dem man sich wohl und willkommen fühlt. Der Bruder meines Vaters lebt bereits im WohnGut in Saalhausen.

Seit wann leben Ihre Eltern bei uns?

Seit genau einem Jahr. Der Umzug erfolgte im November 2025.

Wie kam es zu dieser Entscheidung?

Die Entscheidung, ins WohnGut zu ziehen, ist uns bzw. meinen Eltern nicht leicht gefallen. Meine Mutter wollte nicht mehr im Haus bleiben, und so haben wir gemeinsam überlegt, welcher Weg für meine Eltern der richtige ist. Uns war wichtig, diese Entscheidung zusammen zu treffen und sie gemeinsam zu tragen. Dass wir diesen Schritt als Familie miteinander gegangen sind, hat es meinen Eltern und mir leichter gemacht. Rückblickend können wir sagen, dass es die richtige Entscheidung war – wir haben es bis heute nicht bereut. Ich habe mich beruflich in eine Art „Elternzeit“ verabschiedet, um meine Eltern unterstützen zu können.

Welche Gefühle haben diesen Prozess begleitet?

Ein Mix aus Erleichterung, Hoffnung und dem Wunsch, das Richtige zu tun. Ich war froh, dass wir die Entscheidung gemeinsam getroffen haben und ich nicht allein verantwortlich war.

Was war Ihnen bei der Wahl der Einrichtung besonders wichtig?

Bei der Wahl der Einrichtung war uns besonders wichtig, dass sich meine Eltern dort wie in einem neuen Zuhause fühlen können. Das WohnGut hat uns mit seiner wunderschönen Wohnanlage sofort angesprochen. Meine Eltern konnten ihre Wohnung mit ihren eigenen Möbeln und persönlichen Erinnerungsstücken einrichten, sodass sie sich von Anfang an heimisch und wohlfühlen konnten. Ein wichtiger Punkt war das Rundum-sorglos-Paket, das Sicherheit gibt und dafür sorgt, dass meine Eltern gut versorgt sind. Es war mir wichtig, dass meine Eltern an einem Ort leben, an dem sie sich wohlfühlen und gleichzeitig gut aufgehoben sind.

Wie war der Umzug für Sie?

Perfekt! Meine Eltern sind erst dann in die Wohnung eingezogen, als diese komplett eingerichtet war.

Und wie haben Sie und Ihre Eltern das Ankommen erlebt?

Wir wurden herzlich empfangen und mit einem leckeren Frühstück versorgt. Meine Eltern konnten dann an dem Abend auch sofort einziehen und fühlten sich ab diesem Moment „angekommen“!

Was hat sich seit dem Einzug verändert?

Seit dem Einzug hat sich die Lebensqualität meiner Eltern deutlich verbessert. Wir als Familie haben das gute Gefühl, dass sie bestens versorgt sind und wir uns weniger Sorgen um ihre Zukunft machen müssen. Sie können ihren Alltag genießen und wissen, dass bei Bedarf jederzeit Unterstützung zur Verfügung steht – sei es durch den ambulanten Dienst, die Haustechniker oder die netten Damen an der Rezeption.

Besonders schön ist auch, dass sie die zentralen Angebote im WohnGut nutzen können: Friseur, Fußpflege, Physiotherapie – alles unter einem Dach. Das ist perfekt, und wir als Angehörige müssen nichts mehr organisieren.

Der Shuttle-Service ist ebenfalls eine große Erleichterung und ermöglicht ihnen, mobil zu bleiben und am Leben außerhalb der eigenen Wohnung teilzunehmen. Insgesamt gibt uns das WohnGut ein großes Maß an Sicherheit und meinen Eltern die Möglichkeit, ihren Lebensabend selbstbestimmt und mit mehr Lebensqualität zu genießen.

Wie geht es Ihnen persönlich mit der Entscheidung?

Ich fühle mich erleichtert, weil uns Angehörigen eine gewisse Sorge genommen wurde.

Was würden Sie anderen Angehörigen raten?

Auf jeden Fall sollte man frühzeitig planen und viele Gespräche führen. Man sollte alle Fragen und Bedenken ausführlich durchgehen und nichts überstürzen. Da waren wir bei Frau Grünhage sehr gut beraten, die uns jederzeit unterstützt hat und ehrlich und offen alle Fragen und Sorgen beantwortet hat.

Was möchten Sie uns zum Abschluss noch sagen?

Herzlichen Dank! Ich freue mich immer wieder, meine Eltern hier zu besuchen!

Vielen Dank für das freundliche Gespräch.

Wenn die „stille Zeit“ *im WohnGut beginnt …*





Jetzt heißt es, tapfer zu sein: Herbst und Winter halten allmählich Einzug und machen auch vor unserem WohnGut nicht Halt.

An den wunderbaren Blumenbeeten erkennt man es bereits: Vergangen ist die Blütenpracht des Sommers; nur noch wenige Farbkleckse des herrlichen Sonnenhutes recken ihre Köpfchen in den nebligen Morgen. Die großen Pflanzgefäße vor den Gebäuden werden nach und nach mit winterfesten Gräsern und Erika neu bepflanzt.

Auf den weiträumigen Rasenflächen, wo das Gras nun nur noch langsam wächst, kämpft sich der kleine Mähroboter tapfer auch durch das gefallene Laub der umstehenden Bäume. Nicht mehr lange, und die Bäume haben all ihre Blätter verloren. Dann fällt ein neues, anderes Licht in unsere Räume und Flure: Heller ist es nun in den Gebäuden des WohnGuts. Wenn schließlich der erste Schnee fällt, verändert sich auch die Stimmung: Es wird besinnlicher und stiller, da die Geräusche auf einmal gedämpft sind.





Eine Vorfreude auf die nun kommende Zeit hält Einzug: auf die besinnliche Vorweihnachtszeit, die großen Feiertage und den Jahreswechsel. Die Damen und Herren der Hauswirtschaft und der Haustechnik haben die Gänge und Flure des WohnGuts geschmackvoll dekoriert, und auch im Foyer knistert mit einsetzender Dunkelheit das (künstliche) Kaminfeuer.

Wir freuen uns auf die vielen kommenden Veranstaltungen, die diese stillere Zeit mit sich bringt: die besinnlichen Konzerte in unserer Pallotti-Kirche und in unserem Foyer, den so liebevoll vorbereiteten hauseigenen Weihnachtsmarkt, die gemütlichen Einkehrangebote in unserem Restaurant und sowie weitere vorweihnachtliche Überraschungen.



Wie schön ist es, wenn wir dies alles mit zahlreichen Gästen und Besuchern teilen können. Gerne zeigen wir unser schönes WohnGut gerade auch in der „stillen Zeit“ – und das auch mit ein bisschen Stolz.

Text und Fotos: Regine Ehrengruber

Anzeige



Vorfreude

Wie arm wäre die Gartenwelt ohne wechselnde Jahreszeiten und die damit verbundene Vorfreude auf Kommendes? Freuen wir uns gemeinsam auf einen bunten Herbst, auf den Reiz des Winters und auf die prächtigen Farben des Frühlings.

Wir entwickeln, gestalten und pflegen für Sie einzigartige Gartenräume – von der ersten Idee über die meisterhafte Umsetzung bis hin zur liebevollen Pflege.

Sie sind bei Profis, die sich als Partner verstehen.
Sie sind bei Kramer-Garten.

Ihre Experten für Garten & Landschaft

kramer garten

In der Trift 24
57462 Olpe
T 02761 / 67 99

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





Herbstzeit – *in der Tagespflege*

Herbstzeit – Zeit für Wärme und schöne Erinnerungen

Der Sommer verabschiedet sich langsam, die Blätter färben sich in leuchtenden Rot-, Gold- und Orangetönen, und die Tage werden ruhiger. Der Herbst lädt uns dazu ein, es uns gemütlich zu machen und die kleinen schönen Dinge des Lebens bewusst zu genießen.

Vielleicht bei einer heißen Tasse Kaffee oder Tee, einem Stück frisch gebackenem Kuchen oder einem Plätzchen und einem netten Gespräch mit lieben Menschen. Gerade jetzt ist die Zeit, in Erinnerungen zu schwelgen, gemeinsame Momente zu teilen und voller Freude auf die kommenden Wochen zu blicken.

Auch wenn die Natur sich langsam auf den Winter vorbereitet, steckt der Herbst voller Leben und Farben. Ein Spaziergang durch raschelndes Laub, der Duft von Äpfeln und Kastanien oder die warmen Sonnenstrahlen an einem klaren Herbsttag können uns ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

Wir wünschen Ihnen eine wunderschöne Herbstzeit mit vielen gemütlichen Stunden, schönen Begegnungen und kleinen Glücksmomenten, die das Herz erwärmen.

Genießen Sie die goldene Jahreszeit und bleiben Sie gesund! Passend zur Herbstzeit haben wir ein leckeres Rezept für Bratapfelmarmelade mit Marzipan für Sie. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Bratapfelmarmelade mit Marzipan

1 kg Äpfel, geschält und klein geschnitten
1 Zitrone
200 ml Rotwein
100 g Marzipanrohmasse
Zimt nach Belieben
In Rum eingelegte Rosinen nach Belieben oder ersatzweise 2–3 EL Rum
500 g Gelierzucker 2:1
1 Päckchen Zitronensäure, eventuell auch mehr
Mandelblättchen nach Belieben

Zubereitung

1. Die Mandelblättchen hacken und in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten. Anschließend beiseitestellen.
2. Die klein geschnittenen Äpfel mit dem Zitronensaft mischen, zusammen mit dem Zimt, dem Rotwein, den Rumrosinen (inkl. einem Schuss Rum) sowie dem klein geschnittenen Marzipan in einen großen Topf geben und alles ein paar Minuten köcheln lassen, bis das Marzipan sich aufgelöst hat und die Äpfel weich sind.
3. Anschließend den Gelierzucker, die gerösteten Mandeln und ein Päckchen Zitronensäure hinzufügen und alles nach Packungsanweisung (mind. 3 Minuten) sprudelnd kochen lassen.
4. In heiß ausgespülte Gläser abfüllen und sofort gut verschließen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten | Ergibt ca. 5 Gläser



Kreative Herbstzeit in unserer Tagespflege

In unserer Tagespflege wurde es richtig herbstlich. Gemeinsam mit unseren Gästen haben wir herbstliche Dekorationen gebastelt. Es wurden ein wunderschöner Kranz aus Kastanien, Moos und weiteren Naturmaterialien sowie Windlichter gestaltet. Mit viel Freude und Kreativität machten sich alle ans Werk. Die Kastanien wurden sorgfältig ausgesucht und angeordnet, während das weiche Moos dem Kranz eine ganz besondere natürliche Note verlieh.

Beim gemeinsamen Basteln wurde fleißig erzählt, gelacht und einander geholfen. Dabei entstanden nicht nur schöne Dekorationen, sondern auch anregende Gespräche und gemeinsame Erinnerungen. Für unsere Gäste war die kreative Beschäftigung eine willkommene Gelegenheit, ihre Geschicklichkeit und Fantasie einzusetzen und gleichzeitig das gesellige Miteinander zu genießen.

Am Ende konnte jeder den Herbstkranz bewundern. Der fertige Kranz schmückt nun unsere Tagespflege und bringt ein kleines Stück Natur und die gemütliche Atmosphäre des Herbstes in unsere Räumlichkeiten.

Es war ein rundum schöner und geselliger Nachmittag, bei dem vor allem eines im Mittelpunkt stand: gemeinsam kreativ sein, Freude haben und eine schöne Zeit miteinander verbringen.

Text: Lea Bremicker





Regelmäßige Aktivitäten

Veranstaltung	*Wann*	*Uhrzeit*	*Wo*
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

Veranstaltungsvorschau

Freitag, 27. November 2026
16.00 Uhr – Abfahrt an der Rezeption

Krimi Dinner: TITANIC – das letzte Dinner

April 1912: Beim Kapitänsdinner auf der Titanic trifft eine schillernde Gesellschaft aufeinander. Doch plötzlich geschieht ein Mord! Zwischen Intrigen, dunklen Geheimnissen und überraschenden Wendungen sind die Gäste gefordert, den Täter zu entlarven. Werden Sie selbst zum Ermittler und freuen Sie sich auf einen spannenden Abend voller schwarzem Humor und kulinarischem Genuss an Bord auf dem Biggesee. Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz!



Samstag,
05. Dezember 2026
16.00 Uhr –
Pallottikirche



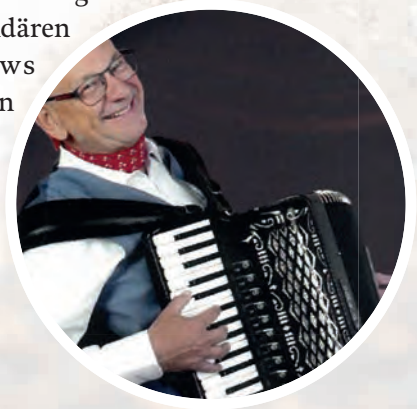
Kerzenscheinkonzert in der Pallottikirche „Solina-Cello-Ensemble“

Am 5. Dezember 2026 um 16 Uhr erwartet Sie in der Pallottikirche ein stimmungsvolles Weihnachtskonzert. Zwei Cellistinnen des Solina-Cello-Ensembles entführen Sie bei Kerzenschein mit warmen Celloklängen aus dem vorweihnachtlichen Trubel. Eine humorvolle Weihnachtsgeschichte rundet das Konzert ab und sorgt für eine besinnliche Stunde voller Musik und besonderer Momente.

Donnerstag, 14. Januar 2027
16.00 Uhr – Empfangshalle

Lothar Meunier präsentiert Peter Alexander

Mit viel Charme und Leidenschaft lässt Lothar Meunier die unvergessenen Lieder von Peter Alexander wieder aufleben. Freuen Sie sich auf eine musikalische Reise in die gute alte Zeit, als die legendären Peter-Alexander-Shows Millionen Menschen begeisterten. Ein unterhaltsamer Auftritt voller Nostalgie, Wiener Schmäh und beliebter Melodien.



Sonntag,
17. Januar 2027
16.00 Uhr –
Empfangshalle



Klassisches Neujahrskonzert mit dem Pianisten Leopoldo Lipstein

Erleben Sie ein stimmungsvolles Neujahrskonzert am Flügel in unserer Empfangshalle. Der international renommierte Pianist und Dozent an der Robert Schumann Hochschule Düsseldorf begeistert mit berühmten Melodien der klassischen Musik. Sein virtuoses Spiel verbindet technische Brillanz mit großer Ausdruckskraft und verspricht einen besonderen musikalischen Nachmittag.

Herzlich willkommen im Team!

Wir begrüßen Tim Stallmann



Seit dem 01.10.2026 dürfen wir Herrn Tim Stallmann als neuen Kollegen in der Haustechnik begrüßen.

Herr Stallmann ist 42 Jahre alt und lebt mit seiner Frau und seiner Tochter in Wenden. In seiner Freizeit fiebert er mit Borussia Dortmund mit, heimwerkelt gerne und liebt die Natur.

Beruflich bringt er bereits umfangreiche Erfahrung mit und kann auf über 20 Jahre Berufserfahrung als Industriemechaniker zurückblicken. Nach seiner Ausbildung und den ersten beruflichen Stationen hat er im Laufe der Jahre vielfältige Kenntnisse und Fähigkeiten erworben. Nun hat er sich für eine neue berufliche Herausforderung entschieden und ist seit Oktober bei uns im WohnGut tätig.

Unser Haus ist Herrn Stallmann bereits vertraut: Seine Frau Julia Stallmann ist seit mehreren Jahren als Pflegefachkraft/Wohnbereichsleitung im Neubau tätig.

Wir freuen uns sehr über die Verstärkung unseres Teams und wünschen ihm einen guten Start, viel Freude bei seiner neuen Tätigkeit und viele schöne Begegnungen mit unseren Bewohnern.

Anzeige





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

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.





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.



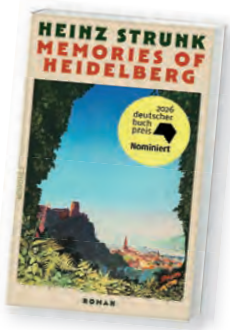
Lese *Spaß*

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?



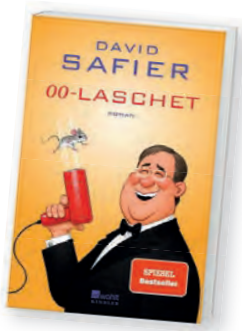
Verena Wriedt /
Silke Telgen
Der Club, dem niemand beitreten will
ISBN: 978-3-499-01985-2
Rowohlt
18,00 Euro

Moderatorin Verena Wriedt ist vor fünf Jahren das passiert, was man niemandem wünscht. Ihr Ehemann ist völlig unerwartet an einem Herzinfarkt verstorben. Mit nur 46 Jahren wird sie zur Witwe. In der Phase der Trauer meldet sich eine Frau bei ihr, die zur genau gleichen Zeit im gleichen Alter dasselbe schwere Schicksal ereilt hat: die Kreativdirektorin Silke Telgen. Die beiden verstehen sich ab der ersten Sekunde fast ohne Worte. Sie freunden sich an, durchleben ihre Trauer gemeinsam, helfen sich, weinen zusammen, stützen sich, gehen am Ende gestärkt aus allem heraus. Zeit heilt nicht alle Wunden, aber man lernt, damit zu leben, sagen sie. Und so gründen sie den Club der Hinterbliebenen, um auch anderen Trauernden zur Seite zu stehen.



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.



David Safier
00-Laschet
ISBN: 978-3-463-00046-6
Rowohlt
18,00 Euro

Armin freut sich wie ein Schneekönig, dass er nicht Kanzler geworden ist, sondern Bundespräsident sein darf. Doch schon am ersten Tag erfährt er, dass tief unter dem Schloss Bellevue die Zentrale des geheimsten Geheimdienstes der Welt liegt. Und er als Bundespräsident in Wahrheit nur eine Aufgabe hat: Agenten an Orte zu bringen, an die sie sonst nicht gelangen würden. Sogleich muss der überforderte Armin mit einer jungen Topagentin die Menschheit vor der Auslöschung retten. Sein Abenteuer führt ihn ins Schloss Windsor, an die Côte d´Azur, nach Grönland, in den Vatikan und sogar in die Arme des Popstars Madonna. Und so erstaunlich es auch ist: Die einzige Hoffnung auf ein Überleben der Welt trägt den Namen 00-Laschet!

Buchtitelseiten ©Suhrkamp Verlag, Aufbau Verlag

Buchtitelseiten ©Rowohlt

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 →



Woher kommt die Redewendung „Die Katze im Sack kaufen“?

Auf mittelalterlichen Märkten wurden Tiere oft in zugebundenen Säcken angeboten, sodass man vorher nicht hineinsehen konnte. Manche Verkäufer nutzten das aus und versprachen ein Ferkel oder einen Hasen, steckten aber heimlich eine Katze in den Sack. Wer sich darauf verließ und den Sack ungeprüft mitnahm, erlebte zu Hause eine böse Überraschung. Daraus entwickelte sich die Redewendung „Die Katze im Sack kaufen“. Heute sagt man das, wenn jemand etwas kauft oder sich auf etwas einlässt, ohne vorher genau zu wissen, was er wirklich bekommt.

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

■	■	■	H	■	■	■	G	■	■	P	R	■	B	■
I	M	P	U	L	S	■	R	A	D	F	A	H	R	W	E	G
K	A	U	F	■	O	■	U	N	I	O	N	■	A	■	R	I
■	C	T	■	T	H	E	M	A	■	T	■	K	U	H	L	E
N	A	T	I	O	N	■	M	■	S	E	M	E	S	T	E	R
■	U	E	■	P	■	Z	E	B	U	■	S	I	E	■	S	I
■	■	S	P	I	E	L	A	R	T	■	L	■	R	E	G	
W	A	R	T	■	D	I	N	■	F	■	P	E	R	O	N	■
A	M	M	E	■	■	G	■	F	E	U	E	R	■	S	■	O
■	O	■	T	E	L	E	F	O	N	■	R	E	G	I	M	E
■	K	A	S	P	E	R	L	E	■	K	L	I	N	G	E	L

Peter Sellers

Artenvielfalt und Wasser



„Es gibt keinen Flecken Erde, sei es noch so trocken, kahl oder hässlich, der sich nicht so gestalten ließe, dass es einen Eindruck von Schönheit und Freude vermittelt."

Ob Gertrude Jekyll, die berühmte Gestalterin englischer Landhausgärten, diesen Satz so auch nach dem diesjährigen Sommer gesagt hätte, weiß ich nicht. Aber bei den durch die langanhaltende Hitze und viel zu geringen Niederschlägen ausgetrockneten Böden stellt sich mir schon die Frage, wie wir zukünftig Schönheit und Freude dauerhaft in einem Garten erreichen können. Die Grundlage allen Lebens ist Wasser, und wenn diese Grundlage fehlt, wird es schwierig, mit Pflanzen zu gestalten. Wir können zwar Gehölze und Stauden verwenden, die trockenheitsverträglich sind, aber das würde bedeuten, dass wir auf all die Pflanzen verzichten müssten, die empfindlich auf Hitze und Trockenheit reagieren. Wollen wir Hortensien, Rosen oder Eisenhut aus unserem Sortiment streichen? Wäre schade.

Im ersten Schritt müssen wir beim Pflanzen die Standortbedingungen der einzelnen Pflanzen beachten. Wer also eine Hortensie in die volle Sonne pflanzt, darf sich nicht wundern, wenn sie schnell die Flügel hängen lässt.

Weiterhin werden wir uns angewöhnen müssen, bei geringen Niederschlägen wasserspeichernde Zusatzstoffe in den Boden einzuarbeiten, die gerade bei unregelmäßigen kurzen Niederschlägen dabei helfen, Wasser aufzunehmen, zu speichern und dann über einen längeren Zeitraum an die Pflanzen abzugeben. Diese Maßnahmen sind nützlich, aber bei langer Trockenheit und Temperaturen von über 30 °C hilft bei Neupflanzungen nur wässern, solange es Wasser gibt.

Vor ein paar Jahren haben wir einmal einen Betriebsausflug zu unseren Kreiswasserwerken gemacht, und da fiel ein Satz, der mir tief in Erinnerung geblieben ist: „Wasser ist ein Lebensmittel." Das sollten wir nicht vergessen und deshalb schonend und sparsam mit diesem Lebensmittel umgehen. Aber Pflanzen sind auch Lebewesen, die ohne Wasser nicht überleben können. Also wird es eine Kernaufgabe unseres Berufes sein, zukünftig beides unter einen Hut zu bekommen – Wasser zu sparen und gleichzeitig die Pflanzen nicht verdursten zu lassen.

Kommen Sie gut durch den Herbst und Winter und füttern Sie ab und zu die Vögel.

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.

Das Porto übernehmen wir für Sie!

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Antwort

WOHNGUT
Osterseifen

WohnGut
Osterseifen GmbH
Im Osterseifen 1
57462 Olpe

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