Ausgabe 03/2026

WohnGut Kurier



Aus dem WohnGut
Fünf Jahre voller Leben und Begegnungen

Aktuelles
Eine Frage der Ähre
Brotgenuss in Deutschland

Fit & Gesund
Altbewährt und hilfreich?
Hausmittel im Check

WohnGut
Saalhausen

Liebe *Leserinnen* und *Leser,*



kaum zu glauben, aber das Jahr neigt sich tatsächlich schon wieder dem Ende zu. Die vergangenen Monate waren für uns etwas ganz Besonderes. Im September haben wir unseren 5. Geburtstag gefeiert – ein schöner Anlass, den wir gebührend gewürdigt haben. Die Lobby wurde, mal wieder, zum Konzertsaal umgebaut. Das Trio „Ton & Art“ hat mit Gesang, Klarinette und Klavier dem Tag einen besonderen Rahmen gegeben. Unterschiedliche Stücke aus Oper und Musical wurden vorgetragen und ich kann nur sagen: Wahnsinn! Es war einfach phänomenal.

Ganz besonders schön war, dass sich die Musikerinnen und Musiker nach dem Konzert noch zum Gespräch mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern getroffen haben und auch ein gemeinsames Abendessen eingenommen wurde.

Natürlich durfte auch das Oktoberfest nicht fehlen. Wir genossen ein festliches Gänseessen und ließen uns von verschiedenen Künstlerinnen und Künstlern mit viel Humor und unterhaltsamer Bauchrednerkunst begeistern.

Auch die Weiterentwicklung unseres Vitalprogramms nimmt konkretere Formen an. Die ersten zusätzlichen Sportstunden haben bereits stattgefunden und Sportlehrer und Bewohner sind gleichermaßen begeistert. Zum Vitalprogramm gehört natürlich auch, dass es etwas Gesundes zum Essen gibt. Wir haben seit jeher drei Menüs zur Auswahl und eines davon ist jetzt noch etwas gesünder geworden. Wir verzichten hier bewusst auf fettige Saucen und achten noch mehr auf Bekömmlichkeit und einen hohen Ballaststoffanteil. Nach wie vor wird frisch in unserer eigenen Küche gekocht und wir können feststellen: Es schmeckt!

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Herzlichst Ihr

Jan Bialuschewski





Unsere *Themen für Sie*

4 Aus dem WohnGut

14 Aktuelles

16 Fit & Gesund

20 Literatur

22 Rätselhaft

24 Service-Wohnen

25 Gewinnspiel

Impressum

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

Konzeption Bernd Schürenberg
Art Direction Oliver Eickelen
Redaktion Jan Bialuschewski, Frank Blau
Lektorat Frank Blau
Anzeigenleitung Bernd Schürenberg
(b.schuerenberg@crewx.ag)

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

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



Eine süße Abkühlung *an heißen Tagen*

Der Sommer hatte es an manchen Tagen ganz schön in sich. Da kam eine kleine Abkühlung für unser Team gerade recht: Für die Kolleginnen und Kollegen gab es eine erfrischende Portion Eis! Die Freude war groß und sorgte mitten im Arbeitsalltag für gute Laune. Manchmal sind es eben die kleinen Dinge, die für große Freude sorgen.

Wasser marsch:

ein Ausflug ins TalVital





Wer in einem staatlich anerkannten Kneipp-Kurort zu Gast ist, kommt am Wasser einfach nicht vorbei. Da lag es nahe, die Gelegenheit zu nutzen und sich mit Dr. Dorothea Dietz, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Balneologin, im schönen TalVital zu treffen. Dort erhielten unsere Bewohnerinnen und Bewohner eine fachkundige Einführung in die Kneipp-Lehre und ihre wohltuende Wirkung. Bei strahlendem Sonnenschein wurde das Wissen gleich praktisch erprobt. Das Kneippen sorgte für Belebung und machte den Ausflug zu einem erfrischenden Erlebnis.



Ein Live-Hörbuch *mit Lachgarantie*



Wenn Leslie Sternfeld vorliest, bleibt kein Auge trocken. Mit seinem Live-Hörbuch war er bei uns zu Gast und hatte sein Publikum mit seinem herrlich schrägen Humor schnell auf seiner Seite. Seine Geschichten aus dem Alltag und von den Feiertagen sorgten für viele Schmunzler, aber auch für nachdenkliche Blicke. Denn zwischen all den komischen Beobachtungen versteckt sich eine überraschende Frage: Was, wenn die Welt ganz anders ist, als wir dachten? Oder war sie vielleicht schon immer so? Ein Nachmittag, über den wir noch eine Weile schmunzeln werden.

Ein Golfturnier *mit kosmischem Finale*

Auch in diesem Jahr luden wir gemeinsam mit dem Golfclub Schmallenberg zum beliebten Golfturnier ein. Die Beteiligung war so groß wie nie zuvor: Erneut konnte ein Teilnehmerrekord verzeichnet werden! Zum festlichen Ausklang mit 4-Gänge-Menü und Siegerehrung kamen auch einige unserer Bewohnerinnen und Bewohner, die dem Golfsport noch immer von Herzen verbunden sind, auch wenn die Schläger inzwischen im Schrank bleiben.

Und dann holte der Abend noch zum ganz großen Schlag aus: Mitten in der Veranstaltung gab es eine Sonnenfinsternis zu bestaunen. Ein schöneres Extra hätte man sich kaum wünschen können!







Fünf Jahre
voller Leben und Begegnungen

Als das WohnGut Saalhausen im Jahr 2021 seine Türen öffnete, war noch längst nicht alles fertiggestellt. Einige der ersten Bewohnerinnen und Bewohner hatten sich ihre Wohnungen sogar während der Bauphase ausgesucht. Damals starteten wir mit 23 Personen. Heute sind es 110, und rund 80 Kolleginnen und Kollegen kümmern sich täglich mit viel Engagement um das Wohl unserer Bewohnerinnen und Bewohner.

In den vergangenen fünf Jahren ist viel entstanden. Neben zahlreichen gemeinsamen Festen wie Karneval, Schützenfest und Oktoberfest haben sich auch neue Traditionen etabliert. Vor allem aber ist aus vielen einzelnen Wohnungen eine lebendige Nachbarschaft geworden. Ob beim Sport, beim Musizieren, beim Kartenspielen oder bei gemeinsamen Handarbeiten: Überall sind Begegnungen und Freundschaften gewachsen.







Unser fünfjähriges Jubiläum im September war ein schöner Anlass, auf diese Entwicklung zurückzublicken und gemeinsam zu feiern. Für den musikalischen Höhepunkt sorgte das Trio „Ton & Art“, das unsere Gäste mit Gesang, Klarinette und Klavier begeisterte.

Wir blicken dankbar auf die ereignisreiche Zeit zurück und freuen uns auf alles, was noch vor uns liegt: auf viele weitere schöne Begegnungen, gemeinsame Erlebnisse und Jahre in einer lebendigen und herzlichen Gemeinschaft!









Lilly *hat das letzte Wort*

Mit Lilly – der rotzfrechen Puppe mit den wilden roten Haaren – startete Bauchredner Egbert Brede, alias Ette, einen humorvollen Angriff auf die Lachmuskeln des Publikums. In schlagfertigen Dialogen, mit spontanen Pointen und viel Situationskomik entstand ein kurzweiliges Programm, das flapsig und frech, jedoch stets niveauvoll und professionell blieb.



Saalhausen

im Jazz-Fieber

Die Tuxedo Jazzband aus Düsseldorf blickt auf eine lange Geschichte zurück: Bereits Anfang der 1960er-Jahre wurde sie gegründet. Auch wenn sich die Besetzung im Laufe der Jahrzehnte verändert hat, stehen heute noch erfahrene Amateur-Jazzmusiker auf der Bühne, die ihr Handwerk bestens verstehen. Das haben sie bei ihrem Konzert in unserer Lobby eindrucksvoll unter Beweis gestellt. Noch immer erzählen die Bewohner begeistert von diesem musikalischen Nachmittag. Fast könnte man meinen, Saalhausen sei über Nacht zu einer kleinen Jazz-Hochburg geworden!







Automobile Faszination – *auch bei Regen*

Bereits zum vierten Mal machte die jährliche Ausfahrt des AMC Olpe zur Mittagspause Station in Saalhausen. Diesmal spielte allerdings das Wetter nicht mit. Doch graue Wolken und Regen konnten weder den Teilnehmern noch den zahlreichen Fahrzeugbegeisterten die Freude nehmen. Bei einem guten Mittagessen blieb Zeit für nette Gespräche und natürlich für ausgiebige Blicke auf die beeindruckenden Fahrzeuge. Die Stimmung war gut und wir freuen uns schon auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr!



O'zapft is *im WohnGut*

Das Oktoberfest hat längst einen festen Platz in unserem Veranstaltungskalender. In diesem Jahr wurde es bereits zum sechsten Mal gefeiert und die Stimmung war wieder einmal bestens. Bei zünftiger Live-Musik hielt es so manchen kaum auf dem Stuhl, und es wurde kräftig mitgeschunkelt und das Tanzbein geschwungen.

Herzhafte Spezialitäten aus unserer Küche und frisch gezapftes Saalhausener Flurschütz-Bier machten den bayerischen Abend perfekt.



Veranstaltungsvorschau

Donnerstag,
07. Januar 2027
16.00 Uhr in der Lobby



Neujahrskonzert mit Tenor Stefan Bäumler

Mit seiner ausdrucksstarken Tenorstimme lädt Stefan Bäumler zu einem musikalischen Streifzug durch die schönsten Melodien aus Musical, Film und Operette ein. Freuen Sie sich auf unvergessliche Klassiker, die das neue Jahr auf wunderbare Weise begrüßen.

Montag,
22. Februar 2027
10.00 – 12.00 Uhr
im Sportsaal



Modemobil

Erleben Sie einen modischen Vormittag im WohnGut! Das Modemobil bringt die neuen Kollektionen mit und lädt dazu ein, aktuelle Trends und neue Lieblingsstücke zu entdecken. Stöbern Sie ganz in Ruhe durch das Angebot, und lassen Sie sich von den vielfältigen Modellen inspirieren. Vielleicht ist genau das Richtige für Sie dabei!

Dienstag,
23. Februar 2027
19.00 Uhr im Restaurant



Roger Whittaker-Show

Kommen Sie mit auf eine musikalische Reise zu den unvergesslichen Liedern von Roger Whittaker. Seit über 50 Jahren steht Harald Boom auf der Bühne und begeistert mit seiner kraftvollen Bassstimme. Als langjähriges Roger Whittaker-Double interpretiert er die großen deutschen und englischen Hits des beliebten Sängers – mal gefühlvoll und mal mit voller stimmlicher Power.

Dienstag,
16. März 2027
17.00 Uhr im Restaurant



Autorenlesung mit Hellmut Lemmer

Wie war das Leben im Sauerland der Fünfzigerjahr? In seinem Roman „Herzkartoffel“ erzählt Hellmut Lemmer bewegende Geschichten aus einer Zeit voller Gegensätze: von Kindheit und ersten Schritten ins Leben, von Heimatverlust und Vorurteilen, aber auch von Zusammenhalt, Hilfsbereitschaft und erwachender Lebensfreude. Mit viel Gespür für die Menschen und ihre Schicksale zeichnet er ein lebendiges Bild der Nachkriegszeit. Eine Lesung, die dazu einlädt, in vergangene Zeiten einzutauchen.



Ein Klassiker für die Feiertage:
Festliches Gänsemenü für 6 Personen

Knusprige Ofengans

Hauptgericht, Zubereitungszeit: ca. 4–5 Stunden

Zutaten:

1 Gans (ca. 4,5–5 kg, küchenfertig)
3 Äpfel
2 große Zwiebeln
2 Orangen
2 Zweige Beifuß
2 Zweige Majoran
2 TL Salz
1 TL schwarzer Pfeffer
500 ml Geflügelfond oder Wasser
2 Möhren
1 Stück Knollensellerie

Für die Haut:

1 TL Salz
100 ml leicht gesalzenes Wasser



Zubereitung:

1. Die Gans innen und außen gründlich trocken tupfen. Innereien und überschüssiges Fett entfernen und aufbewahren.
2. Die Gans innen und außen mit Salz und Peffer würzen.
3. Äpfel, Zwiebeln und Orangen grob schneiden und mit Beifuß und Majoran vermischen.
4. Die Gans locker mit der Mischung füllen. Die Öffnung mit Küchengarn oder Zahnstochern verschließen.
5. Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
6. Möhren, Sellerie, Lauch und Zwiebeln grob schneiden und in einen tiefen Bräter geben.
7. Die Gans mit der Brust nach oben auf einen Rost über den Bräter legen. Den Fond angießen.
8. Die Gans etwa 3,5–4 Stunden braten. Zwischendurch regelmäßig mit Bratensaft übergießen und bei Bedarf etwas Wasser nachfüllen.
9. Für die letzten 20–30 Minuten die Temperatur auf 220 °C erhöhen. Die Haut mit leicht gesalzenem Wasser bepinseln und knusprig bräunen.

Wichtig: Die Gans ist fertig, wenn die Kerntemperatur an der dicksten Stelle der Keule mindestens 74 °C erreicht hat. Dabei nicht direkt am Knochen messen.

Nach dem Braten die Gans etwa 20 Minuten ruhen lassen, bevor sie tranchiert wird.

Omas klassischer Rotkohl mit Apfel

Zubereitungszeit: ca. 75–90 Minuten

Zutaten:

1,5 kg Rotkohl
2 säuerliche Äpfel
2 Zwiebeln
2 EL Gänseschmalz oder Butter
3 EL Apfelessig
200 ml Rotwein oder Apfelsaft
200 ml Apfelsaft
2 EL Zucker
2 EL Johannisbeergelee
2 Lorbeerblätter
4 Nelken
1 Zimtstange
Salz und Pfeffer
1 EL Preiselbeeren (nach Geschmack)

Zubereitung:

1. Den Rotkohl vierteln, den Strunk entfernen und fein schneiden oder hobeln.
2. Äpfel schälen und würfeln. Zwiebeln fein schneiden.
3. Gänseschmalz in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln glasig dünsten.
4. Äpfel und Zucker dazugeben und kurz karamellisieren lassen.
5. Rotkohl hinzufügen und alles gut vermengen.
6. Apfelessig, Rotwein und Apfelsaft angießen.
7. Lorbeerblätter, Nelken und Zimtstange dazugeben.
8. Den Rotkohl bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze etwa 75–90 Minuten schmoren.
9. Gelegentlich umrühren und bei Bedarf etwas Flüssigkeit nachgießen.
10. Zum Schluss Johannisbeergelee und Preiselbeeren unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Omas Tipp:
Rotkohl schmeckt am nächsten Tag sogar noch besser. Deshalb lässt er sich wunderbar bereits einen Tag vorher zubereiten.





Kartoffelklöße

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten / Ergibt 12 Klöße

Zutaten:

1,5 kg mehligkochende Kartoffeln
2 Eigelb
150 g Kartoffelstärke (je nach Kartoffeln etwas mehr oder weniger)
1 TL Salz
1 Prise Muskat
2 Scheiben Toastbrot
30 g Butter

Zubereitung:

1. 1 kg Kartoffeln schälen und in leicht gesalzenem Wasser weich kochen.
2. Die Kartoffeln abgießen, gut ausdampfen lassen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken.
3. Die restlichen 500 g Kartoffeln roh fein reiben und in einem sauberen Küchentuch kräftig ausdrücken.
4. Die rohen Kartoffeln mit den gekochten Kartoffeln vermengen.
5. Eigelb, Kartoffelstärke, Salz und Muskat hinzufügen.
6. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
7. Toastbrot würfeln und in Butter goldbraun rösten.
8. Aus dem Kartoffelteig 12 Klöße formen und jeweils einige geröstete Brotwürfel in die Mitte geben.
9. In einem großen Topf Salzwasser aufkochen und anschließend die Hitze reduzieren.
10. Klöße hineingeben und etwa 20 Minuten im nur leicht siedenden Wasser gar ziehen lassen.

Wichtig: Das Wasser darf nicht sprudelnd kochen, da die Klöße sonst auseinanderfallen können.

Orangensauce zur Gans

Zubereitungszeit: ca. 30–40 Minuten

Zutaten:

500 ml Bratenfond aus dem Gänsebräter
300 ml frisch gepresster Orangensaft
150 ml Geflügelfond
2 Bio-Orangen
1 Schalotte
2 EL Orangenmarmelade
1 EL Honig
100 ml trockener Weißwein
1 EL Balsamico
1 TL Speisestärke
30 g kalte Butter
Salz und Pfeffer
1 Prise Zimt



Zubereitung:

1. Die Schalotte sehr fein würfeln.
2. Etwas Gänsefett aus dem Bräter abschöpfen und die Schalotte darin glasig dünsten.
3. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf etwa die Hälfte einkochen lassen.
4. Orangensaft, Geflügelfond und den entfetteten Bratenfond dazugeben.
5. Orangenmarmelade, Honig und Balsamico einrühren.
6. Die Schale einer Bio-Orange fein abreiben und hinzufügen.
7. Eine Orange filetieren und die Filets beiseitelegen.
8. Sauce etwa 15–20 Minuten einkochen lassen.
9. Nach Wunsch durch ein feines Sieb passieren.
10. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit leicht binden.
11. Den Topf vom Herd nehmen und die kalte Butter einrühren.
12. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zimt abschmecken.
13. Orangenfilets kurz vor dem Servieren hineingeben.

Anzeige




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.





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.

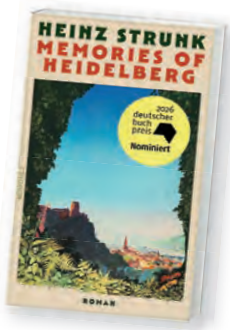
Lese *Spaß*

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?



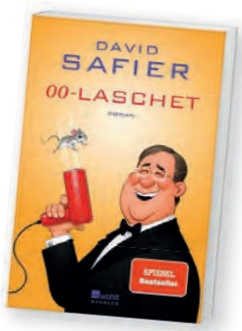
Verena Wriedt /
Silke Telgen
Der Club, dem niemand beitreten will
ISBN: 978-3-499-01985-2
Rowohlt
18,00 Euro

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

Service-Wohnen – *Komfort-Paket*



Im monatlichen Preis enthalten sind:

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

Sicherheit
- Brandmeldesystem und Rauchmelder
- Notrufsystem

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

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

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

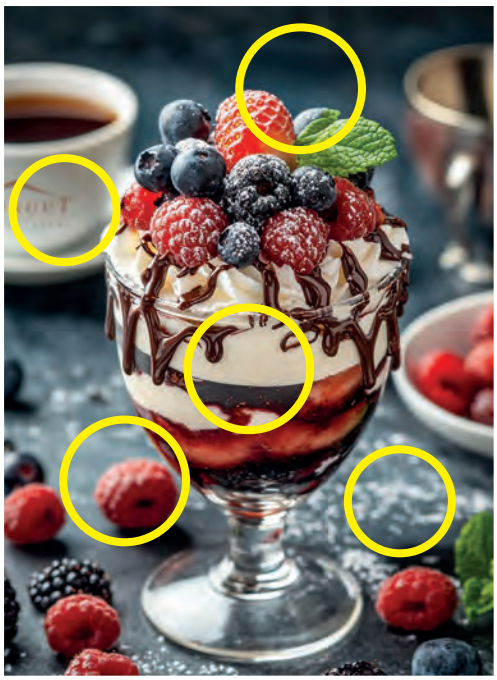
Nutzung der Gemeinschafts-einrichtungen
- Gartenanlage
- Sportsaal
- Salon

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

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

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

Preisbeispiel für das Service-Wohnen:
2 Zimmer, z. B. 55 m²
inkl. 8 m²-Balkon
für 1 Person
ab EUR 3.650,00



Auflösung Heft 02/2026

Die Gewinner des Bilderrätsels aus Heft 02/2026 sind:

1. Preis: M. Willms aus Kempen
2. Preis: H. Seyfarth aus Meschede
3. Preis: V. + P. Wetzler aus Waldbröl

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

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

WohnGut
Saalhausen GmbH
Fasanenweg 8
57368 Lennestadt

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter des WohnGut Saalhausen sind nicht zur Teilnahme berechtigt.











Haben wir Ihr Interesse geweckt?

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

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

Ich freue mich auf Sie.

Ihr Jan Bialuschewski

☐ Bitte senden Sie mir Informationen zum WohnGut Saalhausen zu.

☐ Bitte rufen Sie mich zwecks Terminvereinbarung an.

Das Porto übernehmen wir für Sie!

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

FK 5279 8919 00 1000 0017
KE Deutsche Post
RESPONSEPLUS POSTKARTE

WOHNGUT
Saalhausen

WohnGut Saalhausen GmbH
Fasanenweg 8
57368 Lennestadt

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



Wöchentlich wiederkehrendes *Programm*

dienstags	vormittags Shuttle-Bus nach Schmallenberg, nachmittags offener Sportraum mit Anleitung an den Geräten
mittwochs	nachmittags Kraftsport mit Christopher, frisch gebackene Waffeln mit Eis, Sahne und wechselnden süßen Beilagen
donnerstags	vormittags Gymnastikstunde, anschließend Bewegungsspiele, nachmittags Shuttle-Bus nach Altenhundem
freitags	jeden zweiten Freitag „Handarbeitstreff im Grünen Salon“

Anzeige

Wir sind für Sie da

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

Bestattungen Josef Didam

Alles hat seine Zeit...

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







Am Stünzel 18 • 57392 Schmallenberg-Grafschaft • 02972. 60 92
www.bestattungen-josef-didam.de



Wir sind persönlich da, wenn's persönlich wird.

Wir sind da,wenn es drauf ankommt, persönlich und vor Ort.
Denn wir sind eine Gemeinschaft.
Und eine Bank. **Mehr Infos unter vb-sauerland.de**

Wir machen den Weg frei.

Volksbank
Sauerland eG

70x182 DG Nexolution eG, Leipziger Str. 35, 65191 Wiesbaden, 11.2026 (A1)