Ausgabe 03/2023

DAS EXKLUSIVE JOURNAL DER KAISER-OTTO-RESIDENZ ESSEN

ResidenzBote

Aus der Residenz
Zu Besuch auf dem Weihnachtsmarkt in Steele

Ankommen und wohlfühlen
Herzlich willkommen im Hotel Am Brinkerplatz

Fit & Gesund
Andere Länder, andere Sitten: Internationale Hausmittel bei Erkältung

Kaiser-Otto-Residenz
ESSEN

Liebe *Leserinnen* und *Leser*,

gestern noch genossen wir den herrlichen Sonnenschein, und heute schon werfen die Bäume ihre letzten Blätter ab. Im Herbst und Winter verändern sich nicht nur die Natur und das Wetter – auch unser Leben passt sich der kalten Jahreszeit an. Anstelle langer Sommerabende können Sie nun entspannte Stunden im Lesesessel verbringen. Am besten mit der neuen Ausgabe unseres ResidenzBoten, in dem wir wieder ein buntes Paket an informativen und unterhaltsamen Beiträgen für Sie geschnürt haben.

Was ist in den vergangenen Wochen in der Residenz passiert? Wir werfen einen bildreichen Blick zurück auf Veranstaltungen und Aktivitäten, die unser gemeinsames Miteinander mit Freude erfüllt haben. Und wir schauen natürlich nach vorne. Gegenüber der Kaiser-Otto-Residenz – in der ehemaligen Pflegeresidenz Essen – wird gerade noch fleißig gesägt, gestrichen und möbliert. Am 15. Januar 2024 eröffnet das Garni Hotel Am Brinkerplatz, das eine Bereicherung für den Ortskern von Steele darstellen wird. In unserem ausführlichen Beitrag schauen wir hinter die Kulissen und auf die Annehmlichkeiten, die das Hotel künftigen Gästen zu bieten hat.

Wussten Sie schon, welche natürlichen Heilmittel zum Einsatz kommen, wenn sich eine Erkältung ankündigt? Andere Länder, andere Sitten: Wir haben uns umgeschaut und entdeckt, was über die Grenzen Deutschlands hinaus bei Husten, Schnupfen oder Halsschmerzen empfohlen wird. Knackig wird es in unserem Artikel, der wissenswerte Einblicke in die Welt der Nüsse eröffnet. Welche Sorten zu den gesündesten gehören und wodurch Sie sich auszeichnen, darüber mehr in dieser Ausgabe. Wie immer wird auch die letzte Ausgabe des Jahres mit köstlichen Rezepten, Gedächtnis-Training-Aufgaben und interessanten Buchvorstellungen abgerundet.

Natürlich haben Sie die Möglichkeit, unser Haus bei einer Residenzbesichtigung persönlich kennenzulernen. Oder Sie nutzen unser attraktives Angebot des Probewohnens, um für einige Tage abwechslungsreiche „Residenzluft“ zu schnuppern. Aktuelle Informationen über das Leben in unserem Haus finden Sie auf unserer Webseite, bei Facebook-Seite oder Instagram.

Ich wünsche Ihnen jetzt ein unterhaltsames Lesevergnügen, eine besinnliche Weihnachtszeit und ein gutes, gesundes neues Jahr.

Benjamin Uhlenbrock

Unsere *Themen für Sie*

4 *Aus der Residenz*

14 *Fit & Gesund*

20 *Essen mit Genuss*

22 *Literatur*

24 *Rätselhaft*

26 *Residenz-Café*

27 *Gewinnspiel*

Impressum

Herausgeber: V. i. S. d. P.
Kaiser-Otto-Residenz Essen
Scheidtmanntor 11 · 45276 Essen
T 0201 5639-0 · F 0201 5639-110
direktion@kaiser-otto-residenz.de
www.kaiser-otto-residenz.de

Verlag: syscom360° GmbH
Ernestinenstraße 279 · 45139 Essen
T 0201 48792100 · F 0201 48792109
info@syscom360.de · www.syscom360.de

Konzeption: Bernd Schürenberg
Art Director: Lars Besten
Redaktion: Benjamin Uhlenbrock, Sarah Leifeld, Frank Blau, Lars Besten
Lektorat: Frank Blau

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

Veranstaltungsrückblick

Beste Stimmung beim Sommerfest

Mitte Juli haben wir unser Sommerfest gefeiert! Es wurde gelacht, geschunkelt und getanzt. Lustige Schnappschüsse konnten in einer Fotobox gemacht werden. Die Cocktailbar mit erfrischenden Cocktailkreationen und die Küche mit schmackhaften Grillgerichten haben dafür gesorgt, dass auch der Genuss nicht zu kurz kam. Das bunte Programm wurde durch die musikalische Unterhaltung von DJ Chriss abgerundet. Am Ende des Tages waren sich alle einig: Das war ein fantastischer Nachmittag!

Dieser Nachmittag war ein Hit

Er kam, spielte und alle sangen begeistert mit: Unser Kaffeehauspianist Willi Farnung lud zu einem Mitsingschlagerkonzert ein. Zahlreiche sangesfreudige Bewohnerinnen und Bewohner folgten dem Ruf und strömten in den Clubraum. Im Rahmen der „Bunten Schlagerkiste“ wurden gemeinsam und textsicher bekannte Hits ab den 60er-Jahren zum Besten gegeben. Ein gelungener Nachmittag zum Mitsingen, Wohlfühlen und Genießen.

Ein tierisch schöner Besuch

Schlangen in der Kaiser-Otto-Residenz? Diese außergewöhnliche Erfahrung durften einige Bewohnerinnen und Bewohner unseres Pflegebereichs machen. Das Zoomobil des Tierparks Bochum war zu Gast im Haus. Wie fühlt sich eine Schlange oder Schildkröte an? Mit Respekt und Begeisterung wurden neue haptische Erfahrungen gemacht. Die Faszination für heimische und exotische Tiere konnte live erlebt, bestaunt und gefühlt werden.

Ein ganzes Jahrhundert auf der Welt

Unser Geburtstagskind wurde im Juli unglaubliche 100 Jahre alt, und wir fühlten uns geehrt, diesen Anlass gebührend mit ihr zu begehen. Mit einem wunderschönen Blumenstrauß und einer leckeren Torte – persönlich überreicht von Herrn Uhlenbrock – wurde der Jubilarin gratuliert.

Bella Italia in Essen-Steele

Warum nach Italien fahren, um beste italienische Lebensfreude zu erleben? Die Filieri Brüder – bekannt aus der RTL-Show „Das Supertalent“ – kamen in die Kaiser-Otto-Residenz und brachten jede Menge südländisches Flair mit. Im Rahmen ihres italienischen Abends gaben sie nicht nur bekannte Hits zum Besten, sondern animierten das Publikum auch zum Mitsingen. Ein toller Abend mit Lino und Enrico. Grazie Mille!

Heimatkunde in der Nachbarschaft

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah? Einige Bewohnerinnen und Bewohner unternahmen einen Ausflug zur St. Laurentius-Kirche nach Steele. Bei der Besichtigung der dreischiffigen Basilika gab es nicht nur einiges zu bestaunen, sondern auch viel zu hören. Am Ende waren sich alle einig: Heimatkunde kann so interessant sein!

Ankommen und wohlfühlen:

Herzlich willkommen

im Hotel Am Brinkerplatz

Wer zukünftig in Essen-Steele nach einem besonderen Hotel sucht, ist bei uns genau richtig. Mit Leidenschaft, persönlichem Engagement und herzlicher Gastfreundschaft bietet Ihnen das Hotel Am Brinkerplatz ab Januar 2024 ein außergewöhnliches Hotelerlebnis.

Zurzeit wird in der ehemaligen Pflegeresidenz Essen noch fleißig gehämmert, gesägt und gestrichen. Zahlreiche Handwerker geben sich die Klinke in die Hand und sorgen dafür, dass die Zimmer komfortabel eingerichtet werden und in technischer Hinsicht alles auf den neuesten Stand gebracht wird. Denn bereits in einigen Wochen sollen die Gäste hier ein und aus gehen und das ganze Hotel in stilvollem Glanz erstrahlen.

Ganz gleich, ob Sie als Geschäftsreisender, Tagungsgast, Messebesucher oder für eine kurze Auszeit am Wochenende zu uns kommen, das Team des Hotels hat nur ein großes Ziel: „Wir wollen, dass Sie herausragenden Service erleben und sich bei uns rundum wohlfühlen.“

Zentral gelegen – gut zu erreichen

Das Hotel Am Brinkerplatz ist der ruhige Gegenpol zum betriebsamen Treiben der Ruhrmetropole Essen. Die zentrale Lage des Hauses und die hervorragende Verkehrsanbindung machen das Hotel zu einem wichtigen Anziehungspunkt in und für den Standort Steele. Es ist der ideale Ausgangspunkt für Stadtbesichtigungen, Ausflüge und Wanderungen an der Ruhr bzw. um den Baldeneysee, Messebesuche und natürlich zu den zahlreichen kulturellen Veranstaltungsangeboten, die der Großraum Essen zu bieten hat.

Einfach einchecken, sofort wohlfühlen

Willkommen in der Komfortzone: Wenn Sie es wünschen, können Sie mit unserem Online-Check-In ganz einfach mobil einchecken. Am Tag der Anreise erhalten Sie Ihre Zimmernummer und Ihren persönlichen Zugangscode auf Ihr Handy. Wir bieten Ihnen somit nicht nur einen komfortablen Aufenthalt, sondern auch einen effizienten Check-In- bzw. Check-Out-Prozess.

Eine Oase der Entspannung

Wir wissen, dass Sie während Ihres Aufenthalts in unserem Hotel vor allem eines benötigen: eine gemütlich-wohnliche Unterkunft, die Ihnen eine angenehme Nachtruhe ermöglicht. Unser Hotel verfügt über 53 Zimmer, davon 31 Doppelzimmer, 15 Einzelzimmer und sieben Suiten. Drei Zimmer verfügen über behindertengerechte Badezimmer.In den stilvoll und mit Liebe zum Detail eingerichteten Zimmern finden Sie ein Bad mit Dusche, WC und Haartrockner. Ein großer Flatscreen, der kostenlose Internetzugang, ein USB-Charger sowie ein Safe runden das Ausstattungspaket ab. Damit Sie gut einschlafen und erholt wieder aufwachen, sorgen wir dafür, dass Sie perfekt gebettet sind: auf unseren komfortablen Boxspringbetten.

Vielfältige Genussmomente erleben

Mit einem vital- und vitaminreichen Frühstück beginnt der Tag gleich viel besser. Von 07.00 bis 10.00 Uhr erwartet Sie in der lichtdurchfluteten Atmosphäre unseres Restaurants ein abwechslungsreiches Frühstücksbuffet. Entdecken Sie die Vielfalt an Brötchen und Brot, Aufschnitt und Käse sowie Cerealien und frisch zubereiteten Eierspeisen. Genießen Sie als Muntermacher einen aromatischen Kaffee, eine Teespezialität Ihrer Wahl oder einen leckeren Saft. Wir legen großen Wert auf eine ausgewogene Auswahl an Speisen und freuen uns, wenn Sie nach dem Frühstück mit Energie und gut gelaunt in Ihren Tag starten.

Unsere Räumlichkeiten für Ihre Ideen

Raus aus dem Büroalltag und rein in unsere hellen, modern ausgestatteten Tagungsräumlichkeiten. Bei uns finden Sie nicht nur eine erstklassige Unterkunft, sondern auch Inspiration und Konzentration für Tagungen, Seminare, Schulungen oder Meetings abseits der üblichen Routine. Lassen Sie Ihre Kreativität sprudeln und geben Sie Ideen neuen Raum. Unsere beiden Tagungsräume eignen sich für bis zu 15 Personen und bieten den perfekten Rahmen für Ihre Veranstaltung im überschaubaren Kreis.

Willkommen im Hotel Am Brinkerplatz

Sie sind auf der Suche nach einer gemütlichen Unterkunft für Ihren Aufenthalt in Steele oder Essen, nach einer perfekten Übernachtungsmöglichkeit für Ihre Dienstreise oder einer entspannten Location für ein erholsames Wochenende? Dann freuen wir uns darauf, Sie ab dem 15. Januar 2024 im Hotel Am Brinkerplatz begrüßen zu dürfen. Wir sind sicher, dass Sie Ihren Aufenthalt bei uns genießen werden.

Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung, um Ihnen bei der Buchung zu helfen und alle Ihre Fragen zu beantworten. Kontaktieren Sie uns unter: info@hotel-am-brinkerplatz.de

Sie möchten Ihren Hund nicht gern allein zu Hause lassen? Dann bringen Sie Ihren Freund auf vier Pfoten doch einfach mit. Wir sind ein hundefreundliches Hotel und freuen uns darauf, Sie und Ihren Vierbeiner als Hotelgäste empfangen zu dürfen.

Unvergessliche Stunden

auf dem Weihnachtsmarkt in Steele

Wenn der Duft von Glühwein, Lebkuchen und gerösteten Mandeln durch die Straßen zieht, dann beginnt in Steele die schönste Zeit des Jahres. Noch bis zum 30. Dezember 2023 findet wieder der Steeler Weihnachtsmarkt statt. In liebevoll dekorierten Hütten wird eine große Auswahl an Handwerkskunst, süßen Spezialitäten und herzhaften Köstlichkeiten präsentiert. Abgerundet wird der bunte Weihnachtszauber durch ein abwechslungsreiches, kostenloses Bühnenprogramm, das bei Groß und Klein für beste Unterhaltung sorgt.

Auch in diesem Jahr gibt es auf dem Steeler Weihnachtsmarkt wieder besondere Attraktionen. Der Grendplatz verwandelt sich in ein Eisenbahndorf. Dafür kommt eine Original-Dampflok vom Typ ELNA – bereitgestellt vom Eisenbahnmuseum Dahlhausen. Ein besonderes Markenzeichen ist seit Jahren Europas höchster sich drehender Tannenbaum. Die ca. 15 Meter hohe festlich geschmückte Nordmanntanne dreht sich zu jeder vollen Stunde für fünf Minuten bei weihnachtlicher Drehorgelmusik.

Besuchen Sie den Steeler Weihnachtsmarkt, genießen Sie süße oder deftige Leckereien und wärmen Sie sich bei einem heißen Glühwein auf. Wenn Sie wissen wollen, welche bekannten Stars, Nachwuchskünstler, Chöre und Kindergruppen für beste Stimmung auf der Hauptbühne sorgen, finden Sie hier das komplette Programm:
steele.live/weihnachtsmarkt

Bilder © Initiativkreis City Steele e.V.

Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Besichtigungstermin:

0201 - 5639-514

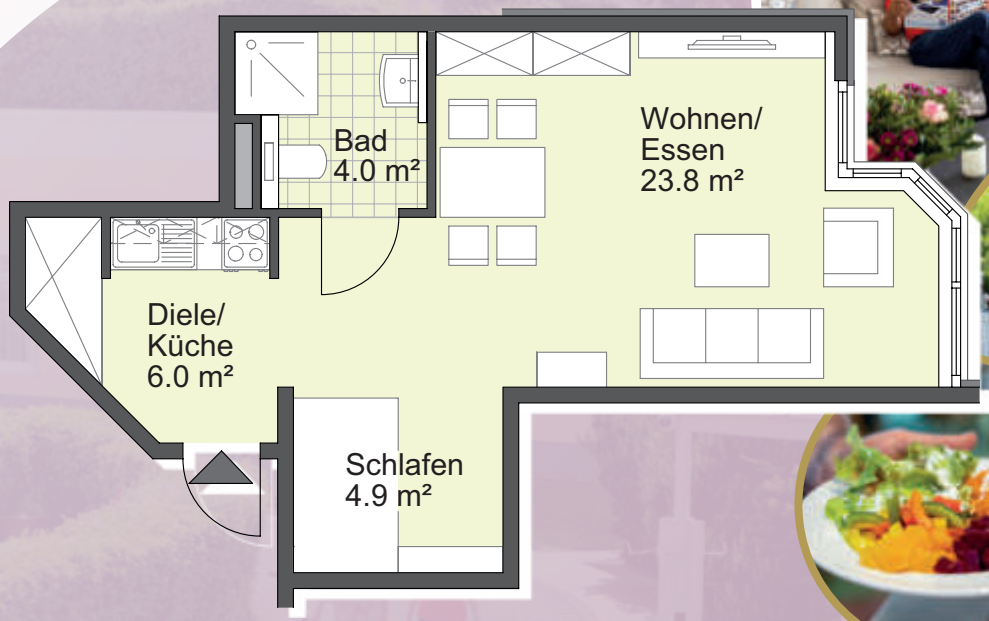
Stilvolles Wohnen für mehr Lebensqualität!

Appartement Ingrid

Sie möchten nicht nur den Blick in die Weite, sondern gleichzeitig auch die Gemütlichkeit Ihrer eigenen vier Wände genießen? Wir freuen uns, Ihnen das Appartement Ingrid vorstellen zu dürfen.

Das **39 qm große Appartement in Südlage** liegt in der **7. Etage** unserer Residenz und verfügt über eine moderne Küchenzeile mit Kühlschrank, Gefrierfach, Safe sowie ein elektrisches Schattierungsrollo. Ausgestattet ist das Appartement mit einem hochwertigen Vinyl-Designboden. Der Erker ist das Sahnehäubchen im **attraktiv geschnittenen Wohnzimmer** und kann mit einem gemütlichen Sessel ganz einfach in einen harmonischen Lieblingsplatz verwandelt werden. Der Schlafbereich ist für eine Person geeignet und lässt sich funktional mit Bett, Schrank und Nachtkonsole einrichten. Das helle, **barrierefreie Bad mit Dusche** verfügt selbstverständlich über verschiedene Notrufmöglichkeiten. Ein zusätzlicher, ca. **2 qm großer Kellerraum** bietet genügend Platz, um Gerätschaften oder einen großen Schrank unterzubringen.

Superiorpreis
inkl. Nebenkosten, 3-gängiges Mittagsmenü mit Salatbüfett, regelmäßiger Reinigungsservice inkl. Fensterreinigung, Nutzung des Schwimmbades, Teilnahme an zahlreichen Veranstaltungen und 24-h Rufbereitschaft: **2.340,- €**



Mein Name ist

Karl Hartmann

Ich arbeite als Schauspieler und Regisseur in verschiedenen freien Theatern. In der Kaiser-Otto-Residenz führe ich alle 14 Tage einen Literaturkreis durch. Dabei werden zeitgenössische, aber auch traditionelle AutorInnen gelesen und besprochen.

Ich versuche immer, die Treffen mit konkreten Themen zu füllen, z. B. mit Reiseliteratur, Kriminalgeschichten, lustigen Erzählungen, Literatur ausgewählter AutorInnen oder Literatur aus verschiedenen Zeiten. In diesem Jahr lesen wir beispielsweise noch Christa Wolf, Ruhrgebietsliteratur und jahreszeitliche Kurzgeschichten.

Bei der Auswahl berücksichtige ich auch gern die Wünsche und Anregungen der TeilnehmerInnen. Die Gespräche während der Treffen und im Nachgang sind oftmals äußerst interessant und von den Erfahrungen aller TeilnehmerInnen geprägt.

Wenn Sie mehr über meine Projekte und Engagements erfahren möchten, schauen Sie einfach auf meine Webseite: karlhartmann.de

Backen
ist unsere Leidenschaft

Wenn der Duft von frischem Kuchen durch die Residenz zieht, dann ist klar, dass der Back-Club wieder zu einer gemeinsamen Backaktion zusammengekommen ist. Unter der Leitung von Frau Jillian Burmann werden einmal im Monat beliebte Kuchenrezepte auf den Tisch gezaubert. Ob ein sommerlicher Aprikosen-, ein saftiger Pflaumen- oder ein klassischer Apfelkuchen, mit Begeisterung und Leidenschaft sind alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei der Sache.

Nachdem geschält, gerührt, geknetet und gebacken wird, kommt es immer zum genussvollsten Teil des Nachmittags. Gemeinsam werden die frisch gebackenen Meisterwerke verspeist – gerne mit einem Klecks Sahne oder einer Kugel Eis.

Apfelkuchen

Zutaten Mürbeteig-Boden:
135 g Mehl
90 g Margarine (Raumtemperatur)
45 g Puderzucker
1 Prise Salz
Zutaten Füllung:
3 Äpfel etwa 500 g ungeschält
200 g Apfelmus
15 g brauner Zucker
Zutaten Streusel:
90 g Mehl
75 g Margarine (Raumtemperatur)
75 g Zucker
1 TL Zimt

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Springform mit Backpapier auslegen und fetten.
Für den Teig den Puderzucker, die Margarine, eine Prise Salz und das Mehl in der Küchenmaschine auf höchster Geschwindigkeit solange verrühren, bis sich erst kleine Klümpchen formen und dann ein großer Teigball entsteht. Den Teig mit den Händen in die vorbereitete Backform drücken und dabei einen etwa 5 cm hohen Rand hochziehen.

Für die Füllung die Äpfel schälen, würfeln und dann mit einem Löffel in einer Schüssel mit dem Apfelmus und dem braunen Zucker vermischen. Die Füllung dann in den Boden füllen und glatt verteilen.
Für die Streusel wieder alle Zutaten auf hoher Geschwindigkeit miteinander verrühren, bis sich Klümpchen bilden. Je länger man rührt, desto größer werden die Streusel.
Mit den Händen die Streusel gleichmäßig über der Apfelfüllung verteilen.

Den Kuchen im vorgeheizten Backofen etwa 40 Minuten auf der zweiten Schiene von unten backen.

Nach dem Backen den Kuchen auf einem Rost etwas abkühlen lassen. Dann mit einem scharfen Messer vorsichtig einmal um den Rand des Kuchens herumfahren, um ihn zu lösen, und dann die Springform entfernen.

Guten Appetit!

Regelmäßige Aktivitäten

Veranstaltung	Wann	Uhrzeit	Wo
Geburtstagskaffeetrinken	Jeden 1. Montag im Monat	15.00 Uhr	Empore Restaurant
Plauderstunde	Jeden 2. Montag im Monat	15.00 Uhr	Empore
Damenkränzchen	Jeden 3. Montag im Monat	15.00 Uhr	Clubraum
Literaturkreis	jeden 2. Dienstag	15.30 Uhr	Clubraum
Geistig Fit	2x pro Woche	09.30 Uhr	Clubraum
Kegelnachmittag	1x pro Monat	15.30 - 17.00 Uhr	Clubraum
Filmnachmittag	1x pro Monat	15.00 Uhr	Clubraum
Bingo	Jeden 2. Freitag im Monat	15.30 Uhr	Clubraum
Servicestunde Hörgeräte Wesseling/ Schürholz Brille	Jeden 1. Donnerstag im Monat	15.30 Uhr	Clubraum
Nordic Walking	2x im Monat freitags	10.30 Uhr	Foyer
Tanzstunde	1x im Monat	15.00 - 16.00 Uhr	Clubraum
Gymnastik	2x pro Woche	09.45 Uhr	Clubraum
Aquagymnastik	1x pro Woche	09.15 Uhr	Schwimmbad
Kath. Gottesdienst	Jeden 3. Freitag im Monat	15.30 Uhr	Clubraum
Spielenachmittag	Jeden 4. Freitag im Monat	15.30 Uhr	Restaurant
Back-Club	1x im Monat	15.00 Uhr	Clubraum
Bewohnerfrühstück	Jeden 3. Samstag im Monat	08.00 - 10.00 Uhr	Restaurant
Kaffeehausmusik	Jeden 2. Sonntag im Monat	15.00 Uhr	Restaurant
Kennlernkaffeetrinken für die neuen Bewohner	1x pro Quartal	15.00 - 16.00 Uhr	Restaurant

Veranstaltungvorschau

Mittwoch, 06. Dezember 2023
„Sei gegrüßt, lieber Nikolaus“
Bei seinem Besuch in der Kaiser-Otto-Residenz beschert der Nikolaus unseren Bewohnerinnen und Bewohnern einen festlichen Nachmittag.

Donnerstag, 14. Dezember 2023
Bewohner-Weihnachtsfeier mit Gänseessen
Eine genussvolle Feier in weihnachtlicher Atmosphäre.

Mittwoch, 20. Dezember 2023
Highlightveranstaltung mit Gospelchor
Erleben Sie ein klangvoll-weihnachtliches Gospel-Konzert mit Boysie White und seinen Chorsängern.

Sonntag, 24. Dezember 2023
Kaffeetrinken im Restaurant
Die Kaiser-Otto-Residenz wünscht ein frohes Weihnachtsfest, einen besinnlichen Heiligabend und viele schöne Stunden im Kreise der Familie oder von Freunden.

Sonntag, 31. Dezember 2023
Silvester
Wir heißen das neue Jahr willkommen.

Januar 2024
Neujahrskonzert mit Zsuzsa Debre
Gleich zu Jahresbeginn sorgt Zsuzsa Debre gemeinsam mit dem Klangwelten-Ensemble für einen ganz besonderen Hörgenuss.

Andere Länder, andere Sitten: Was kommt zum Einsatz, um eine Schnupfennase oder das Kratzen im Hals loszuwerden? Weltweit haben die Menschen über Jahrhunderte ihre eigenen, ganz speziellen Hausmittel entwickelt. Starten wir einen lehrreichen Kurztrip zu den natürlichen Heilmitteln rund um den Globus.

Sie zählt zu den häufigsten Erkrankungen auf der ganzen Welt: die Erkältung. Ob tropische Hitze oder sibirische Kälte, ob an der Küste oder im Hochland, wer betroffen ist, leidet an Husten, Schnupfen oder Halsschmerzen. Erwachsene erwischt es zwischen zwei bis vier Mal pro Jahr, Kinder sogar sechs bis zehn Mal, weil ihr Immunsystem noch trainiert werden muss.
Ursache der Erkältung sind Viren, die über die Atemwege aufgenommen werden und sich dort vermehren. Vor allem in der kalten Jahreszeit, also im Herbst und Winter, haben sie leichtes Spiel, da aufgrund warmer Heizungsluft und Kälte die Schleimhäute schneller austrocknen. Gegen die unzähligen Erkältungsviren verfügt die medizinische Wissenschaft bis heute über keine wirksamen Mittel. Diese Tatsache scheint seit Generationen auf allen Kontinenten bekannt zu sein. Daher hier eine kleine Zusammenstellung von einfachen, aber effektiven Mitteln, wie man rund um den Globus lästigen Erkältungssymptomen begegnet. Beginnen wir bei unseren europäischen Nachbarn.

Großbritannien

Wenn die berühmte englische Tasse Tee nicht reicht, verlassen sich die Briten auf ein anderes Heißgetränk: den Hot Toddy. Einfach eine halbe Zitrone auspressen, zwei Esslöffel Whisky und Honig in einer Tasse zusammenmischen und mit heißem Wasser auffüllen. Sobald sich der Honig aufgelöst hat, ein bisschen Zimt hinzufügen. Das Ergebnis: ein hochprozentiger Erkältungsdrink, der auch ohne Erkältung schmeckt.

Finnland

Die Finnen schwören auf den Saft der Schwarzen Johannisbeere, auch Schwarze Ribisel genannt. Als heißer Saft serviert soll der Erkältungstrunk besonders gut bei allergischem Schnupfen und Fließschnupfen helfen. Das enthaltene Vitamin C und die Antioxidantien stärken das Immunsystem, die heiße Flüssigkeit befreit die Nase.

Mexiko

In Mexiko geht es der Erkältung mit Chili an den Kragen. Dafür 150 bis 200 Gramm scharfe Schoten etwa 15 Minuten kochen und danach pürieren.
Im Chili steckt der Wirkstoff Capsaicin, der Erreger bekämpft und das Immunsystem stärkt. Einfach geringe Mengen der scharfen Paste zu sich nehmen und schon wird die Durchblutung in Nase und Rachen angeregt. So können die Schleimhäute Viren und Bakterien wirkungsvoll abwehren.

China

Ingwer wird seit Jahrhunderten in China als Heilmittel verwendet. Die Wurzel ist ein bewährtes desinfizierendes Erkältungsmittel. Kratzt der Hals oder folgt ein Husten, sollte man nicht abwarten, sondern Ingwer-Tee trinken. Für den Tee werden ein paar frische Scheiben geschnitten und mit Wasser aufgekocht. Fertig ist der Gesundheits-Booster!

Indien

Ein Erkältungstipp aus Indien ist heiße Milch mit Kurkuma, die auch als „Goldene Milch“ bekannt ist. Die Mixtur gilt in der ajurvedischen Heilkunst als stärkstes natürliches Antibiotikum. Dazu muss man eine frische Kurkumawurzel reiben und mit heißer Milch verrühren. Als Alternative zur frischen Wurzel kann man auch hochwertiges, gemahlenes Kurkumapulver nutzen.

Brasilien

In Brasilien setzt man auf einen Tee aus Eukalyptus, Limettensaft und Minze, der die Atemwege befreit: Einfach einige Eukalyptusblätter mit heißem Wasser aufgießen, mit etwas Limettensaft abschmecken und ein paar Blätter Minze hinzugeben.

Thailand

Suppen sind immer eine gute Idee, wenn sich eine Erkältung ankündigt. In Thailand wirkt die Tom-Yam-Suppe wahre Wunder. Die säuerlich-scharfe Tom-Yam enthält unter anderem Chili, Pilze, Kräuter, Limonensaft und Zitronengras und kann mit Garnelen ergänzt werden. Die anästhesierende Wirkung der Chili nutzen auch pflanzliche Arzneimittel in unseren Breitengraden, um beispielsweise Halsschmerzen zu behandeln.

Portugal

Jedes Kind in Portugal kennt „Mézinhas“. So nennt man den Mix aus Ei und Honig. Dafür werden zwei bis drei Teelöffel Honig mit ein bis zwei Eigelb verrührt und getrunken. Die spezielle Mischung hat eine schleimlösende und beruhigende Wirkung bei Husten und Atemwegserkrankungen.

Deutschland

Kommen wir zum Schluss nach Deutschland. Hier wird als Patentrezept und Zaubertrank seit Generationen Hühnersuppe empfohlen. Sie enthält viel Zink, das die Erkältung verkürzt und ist reich an Cystein, was die Schleimhäute abschwellen lässt. Die Wärme wirkt zudem wohltuend und entspannt.
Als Alternative für Vegetarier gilt heiße Milch mit Honig. Dieses Hausmittel ist zurecht ein Klassiker, gerade was einen geröteten Rachen oder Reizhusten betrifft. Honig beinhaltet viele entzündungshemmende Inhaltsstoffe; in heißer Milch gelöst kann er vor allem die Schleimhäute beruhigen.
Aus dem „Schatzkästchen Hamburger Schauerleute“ soll zu guter Letzt die Hut-Kur stammen: Man lege einen Hut auf den Schrank und trinke so lange heißen Grog, bis man zwei Hüte sieht. Erkältet fühlt man sich danach angeblich nicht mehr ...

Sind Sie ganz Ohr?

Altersschwerhörigkeit erkennen und behandeln

Der Begriff Altersschwerhörigkeit lässt vermuten, dass diese Beeinträchtigung eher Senioren betrifft. Doch das ist ein Irrtum. Bereits ab dem 40. Lebensjahr machen sich erste Höreinschränkungen bemerkbar. Warum Altersschwerhörigkeit ein weitverbreitetes Symptom ist, wie man sie erkennt und was man dagegen tun kann, wir haben uns umgehört.

Für ein aktives Leben ist unser Hörsinn unglaublich wichtig: Sich mit Freunden, Nachbarn oder Kollegen unterhalten, Musik genießen oder die Geräusche der Natur wahrnehmen – all das sind Momente, die untrennbar mit gutem Hören verbunden sind und die Lebensqualität steigern. Der Hörsinn dient auch zur Orientierung und alarmiert bei Gefahren, z.B. wenn sich ein Krankenwagen mit Sirene nähert. Er gilt als der differenzierteste der menschlichen Sinne. Im gesunden Zustand ist das Ohr in der Lage, mehr als 400.000 verschiedene Töne zu unterscheiden. Was viele nicht wissen: Auch der Gleichgewichtssinn wird durch unsere Ohren gesteuert. Wer nicht richtig hört, kann Probleme mit dem Gleichgewicht haben.

Töne haben unterschiedliche Frequenzen und Lautstärken. Im Bereich 0 bis 20 dB liegen sehr leise Töne, wie etwa Flüstern oder Blätterrauschen. Die normale Gesprächslautstärke befindet sich bei etwa 40 bis 60 dB und ein Düsenjet jagt bei rund 120 dB über unsere Köpfe hinweg. Danach beginnt die Schmerzgrenze und wir halten uns die Ohren zu.

„Was hast du gesagt?“

In den wenigsten Fällen tritt eine Altersschwerhörigkeit (Presbyakusis) von jetzt auf gleich auf. Dass ein Mensch die „Welt nicht mehr versteht“, ist eher ein schleichender Prozess, der meist vom Betroffenen nicht wahrgenommen wird. Schwerhörigkeit macht sich vor allem bei älteren Menschen bemerkbar. Wenn der Körper mit den Jahren generell abbaut, nimmt auch die Anzahl der Sinneszellen ab. Ein allmählicher Hörverlust oder eine Altersschwerhörigkeit ist also ein Stück weit normal. Darüber hinaus spielen auch Faktoren wie Vorerkrankungen oder eine genetisch bedingte Veranlagung eine Rolle, aber auch ein Lebenswandel, der von häufigem Lärm, schädlichem Nikotin oder übermäßigem Alkoholkonsum geprägt war.
Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Schwerhörigkeit ein weitverbreitetes Symptom. In den Industrienationen gehört sie zu den sechs häufigsten Erkrankungen, die die Lebensqualität der Betroffenen deutlich einschränkt. Daher ist eine frühzeitige Erkennung von zentraler Bedeutung, um eine effektive Therapie einleiten zu können.

Wie nimmt man eine Altersschwerhörigkeit wahr?

Da ein Hörproblem unsichtbar ist, lässt es sich gut verbergen. Dabei sind die ersten Anzeichen offensichtlich: Betroffene reden sich ein, dass die Unterhaltungen ihrer Mitmenschen zu langweilig

sind, um genau hinzuhören. Die Wahrheit ist jedoch, dass es immer schwerer fällt, solchen Gesprächen zu folgen, weil die Haarsinneszellen nicht mehr in der Lage sind, bestimmte Frequenzen eindeutig wahrzunehmen. Es kommt zu dem Phänomen, dass Hochfrequenzlaute wie „s“, „t“ und „k“ nicht mehr gut gehört werden. Daher klingen Wörter „genuschelt“, weisen Lücken auf und es kommt zu Fehlhörigkeit.

Eine Altersschwerhörigkeit kann sehr unterschiedliche Symptome aufweisen. Der Betroffene:

- fühlt sich in einer lauten Umgebung nicht wohl, wirkt nervös oder gereizt.
- hat Probleme, sich mit mehr als zwei Personen zu unterhalten.
- hat das Gefühl, alle um ihn herum sprechen undeutlich.
- antwortet scheinbar unlogisch, weil er falsch verstanden hat.
- schaut konzentriert auf Gesicht und Lippen.
- hört relativ laut Radio oder TV.
- überhört die Türklingel, das Telefon oder andere akustische Signale.
- ist schneller müde oder erschöpft, da er für die erhöhte Konzentration bei Gesprächen mehr Kraft benötigt.
- zieht sich immer mehr vom sozialen Leben zurück.

Erschreckend ist die Tatsache, dass Schwerhörigkeit oft nicht erkannt wird. Die betroffene Person wird als bockig oder stur hingestellt und schlimmstenfalls als demenzkrank abgestempelt.

Was tun, wenn man nur noch Bahnhof versteht?

Presbyakusis kann weder mit Medikamenten noch operativ geheilt werden. Ist das Gehör einmal geschädigt, bleibt dieses Defizit für das restliche Leben bestehen. Erfreulicherweise ist es jedoch möglich, auf technische Weise nachzuhelfen und durch moderne Hörgeräte den Hörsinn dauerhaft zu unterstützen.

Die gute Nachricht: Die Hörgeräte von heute sind keine hässlichen schweren Klötze mehr, die hinter den Ohren getragen werden müssen, sondern echte Hightech-Wunder und so klein, dass sie von anderen Leuten häufig gar nicht bemerkt werden. Sie verfügen über eine starke Akku-Technik sowie eine hohe Konnektivität. Das heißt, solche Hörgerate lassen sich mit dem Smartphone, einem Smart-TV und mit vielen anderen technischen Geräten verbinden und erleichtern so den Alltag. Wer ein Hörgerät benötigt, sollte sich auf jeden Fall ausführlich beraten lassen, da es das eine richtige Hörgerät nicht gibt.

Spätestens, wenn Sie eine oder mehrere der im grünen Kasten genannten Einschränkungen bei sich oder einem Angehörigen feststellen, ist es sinnvoll, einen Hörtest bei einem Hörakustiker oder HNO-Arzt durchführen zu lassen. Das kann der erste Schritt zu einem verbesserten Hörvermögen und der Teilnahme an einem uneingeschränkten Leben sein.

Starke Kerne voller Energie

Nüsse sind Superfood und daher kerngesund. Sie enthalten reichlich ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe und Vitamine. Ob naturbelassen, geröstet oder als Öl, wer sich gesundheitsbewusst ernähren möchte, sollte die knackigen Sattmacher auf seinen täglichen Speiseplan setzen.

Bereits in der Steinzeit waren Nüsse und Samen ein elementarer Bestandteil der Ernährung. Sie boten den Jägern und Sammlern eine gute Energiequelle und versorgten sie mit wichtigen Nährstoffen. Durch die hohe Kaloriendichte und ihre Widerstandsfähigkeit eigneten sie sich hervorragend als Nahrungsquelle. Sie blieben lange haltbar und waren einfach zu transportieren.

Auch heute sind Nüsse äußerst beliebt – sei es als Snack, Backzutat oder Alternative zu tierischen Lebensmitteln. Der durchschnittliche Pro-Kopf-Verbrauch wird in diesem Jahr bei ca. 2,40 kg liegen (Statista, 2023). Auf dem Spitzenplatz liegen Erdnüsse, danach kommen Mandeln und Haselnüsse, mit etwas Abstand folgen Walnüsse und Cashewkerne. Botaniker bezeichnen Nüsse als Schließfrüchte. Sie werden komplett von einer Wand umhüllt und bestehen aus drei miteinander verholzten Schichten. Im Inneren liegen die oft essbaren Samenkerne.

Der hohe Nährstoffgehalt macht Nüsse zu echten Kraftspendern, die reichlich ungesättigte Fette, Eiweiß, Kohlenhydrate und Ballaststoffe enthalten. Zudem punkten sie mit verschiedenen Vitaminen, Mineral- und sekundären Pflanzenstoffen. Der regelmäßige Verzehr von Nüssen kann sich vielfach positiv auswirken: Sie können den Cholesterinspiegel senken, schützen Herz und Blutgefäße, reduzieren das Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken und wirken entzündungshemmend. Darüber hinaus sagt man ihnen nach, die Konzentration und Gedächtnisleistung zu steigern. So sind die Kerne auch fester Bestandteil des klassischen Studentenfutters, das schon seit Jahrzehnten fleißige Studenten mit „Hirnnahrung“ versorgt.

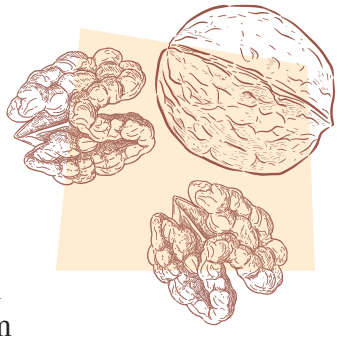
Doch Nüsse zeichnen sich nicht nur durch viele gesunde Inhaltsstoffe aus, ihr hoher Fettanteil sorgt auch für beachtliche Kalorienwerte. Je nach Sorte beträgt der Fettgehalt zwischen 45 und 70 Prozent. Bei 100 Gramm Nüssen kommen da schon mal 700 kcal zusammen, was dem Energiegehalt einer vollwertigen Hauptmahlzeit entspricht.

Daher empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung als Richtwert, maximal eine Handvoll Nüsse pro Tag zu essen. Das entspricht etwa 25 Gramm. Allerdings sollte man auf gesalzene oder gezuckerte Varianten verzichten und Nüsse als Alternative zu Knabbereien oder Ersatz für tierisches Eiweiß sehen, denn sonst ist der gesundheitliche Aspekt gleich wieder dahin. Welche Nussarten die gesündesten sind und wodurch sie sich auszeichnen, hier einige knackige Klassiker im Überblick.

Vorsicht bei Allergien!

Nicht alle VerbraucherInnen können Nüsse gesund und unbeschwert genießen. Der Grund: Bereits kleinste Mengen lösen schwere allergische Reaktionen aus.
Die einzige Lösung ist dann, auf den Verzehr zu verzichten.

Walnüsse



Die Früchte des Walnussbaumes gehören in Deutschland zu den bekanntesten Nusssorten. Kein Wunder, dass die Walnuss als Königin der Nüsse bezeichnet wird. Geschmacklich besitzt sie ein feines, leicht bitteres Aroma und enthält zahlreiche Mineralstoffe (z.B. Kalium oder Magnesium) und Spurenelemente (z.B. Eisen, Selen oder Zink).
Die Form des Nusskerns erinnert an das menschliche Gehirn. Und tatsächlich enthält die Walnuss viele Omega-3-Fettsäuren, die die Zellmembranen elastisch machen und die Signalübertragung beim Denken beschleunigen. Das Beste zum Schluss: Die Walnuss kann man einfach im eigenen Garten anbauen.

Haselnüsse

Eine weitere heimische Nussart ist die Haselnuss. Ihr hoher Gehalt an B-Vitaminen und dem Zellschutz-Vitamin E macht die Haselnuss zu einem wahren Beauty-Booster. Wer also regelmäßig Haselnüsse isst, kann bald im Spiegel das Ergebnis sehen: ein schöneres, ebenmäßigeres Hautbild. Doch nicht nur die äußeren Werte zählen. Verantwortlich für die verbesserte Funktion von Nerven und Gedächtnis sind wohl die in der Haselnuss enthaltenen Substanzen Lecithin und Cholin.

Macadamianüsse

Da die Produktion recht aufwändig ist, gelten Macadamias als die teuersten unter den Nüssen. Dafür sind sie auch äußerst delikat. Die zart-buttrig schmeckenden Nüsse besitzen mit 73 Prozent den höchsten Fettgehalt. Doch in Maßen genossen, macht Fett nicht fett, sondern gesund. Die ungesättigten Fettsäuren wirken sich günstig auf das Herz-Kreislauf-System aus. Zehn Macadamianüsse pro Tag können dazu beitragen, den Cholesterinspiegel zu senken.

Erdnüsse

Eigentlich sind Erdnüsse keine Nüsse, sondern Hülsenfrüchte, die zur selben Unterfamilie gehören wie Bohnen oder Erbsen. Sie beinhalten wenig Omega-3-Fettsäuren, sind dafür aber reich an Proteinen und Magnesium. Wer sich vegetarisch oder vegan ernährt, für den sind Erdnüsse eine gute Alternative zu tierischem Protein. Am besten essen Sie die kleinen Kerne in roher Form – also ungesalzen und ungesüßt.

Cashewkerne

Cashews sind ebenfalls Steinfrüchte, von den Nährwerten her aber ebenbürtig mit Nüssen. Sie weisen einen hohen Anteil an Tryptophan auf, was eine wichtige Rolle bei der Bildung des Glückshormons Serotonin spielt. Im Gegensatz zu vielen anderen kernigen Genossen haben Cashews einen geringen Fettgehalt und sind dadurch kalorienärmer als andere Kerne.

Nüsse und Weihnachten – ein starkes Duo

Genau wie Süßigkeiten und Gebäck gehören Nüsse traditionell zur Advents- und Weihnachtszeit dazu. Insbesondere Hasel-, Wal- oder Erdnüsse werden hauptsächlich in der Weihnachtszeit verspeist. Also lassen Sie es in den kommenden Wochen richtig knacken und gönnen Sie sich diese perfekte Kern-Energie!

Kernige Rezepte

zur Herbst- und Winterzeit

Nüsse sind die perfekte Ergänzung für den Speiseplan. Sie besitzen wertvolle Inhaltsstoffe, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken können. Von herzhaft lecker bis zu verführerisch süß: Wir haben einige Rezepte für Sie probiert, die Sie einfach auf den Tisch zaubern können. Freuen Sie sich auf dreifachen HochgeNUSS!

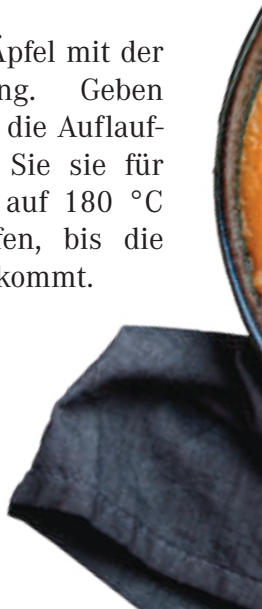
Bratäpfel mit Nüssen und Honig

Zutaten für 4 Portionen:
4 Stück große Äpfel
(Boskoop oder Elstar)
5 EL Honig
2 Prisen gemahlenes Zimtpulver
5 EL gehackte Walnusskerne
5 EL gehackte Haselnüsse
3 EL Rosinen
125 ml Wasser
4 EL Butter

Waschen Sie die Äpfel und entfernen Sie das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher. Vermischen Sie den Honig mit den Walnusskernen, Haselnüssen und dem Zimt.

Gießen Sie das Wasser in eine Auflaufform, legen Sie die Äpfel dazu. Verteilen Sie rundherum die Rosinen und die Butter.

Füllen Sie jetzt die Äpfel mit der Nuss-/Honig-Mischung. Geben Sie einen Deckel auf die Auflaufform und schieben Sie sie für 20 Minuten in den auf 180 °C vorgeheizten Backofen, bis die Apfelschale Risse bekommt.



Hähnchen mit Cashewkernen

Zutaten für 4 Portionen:
400 g Hähnchenbrust
250 g Reis nach Wahl
100 g Cashewkerne
80 g Mehl
4 Frühlingszwiebeln
2 kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 große rote Chilischoten
4 TL Fischsoße
2 EL Sojasoße
2 EL Austernsoße
4 TL brauner Zucker
2 TL Tamarindenpaste
Salz / Öl

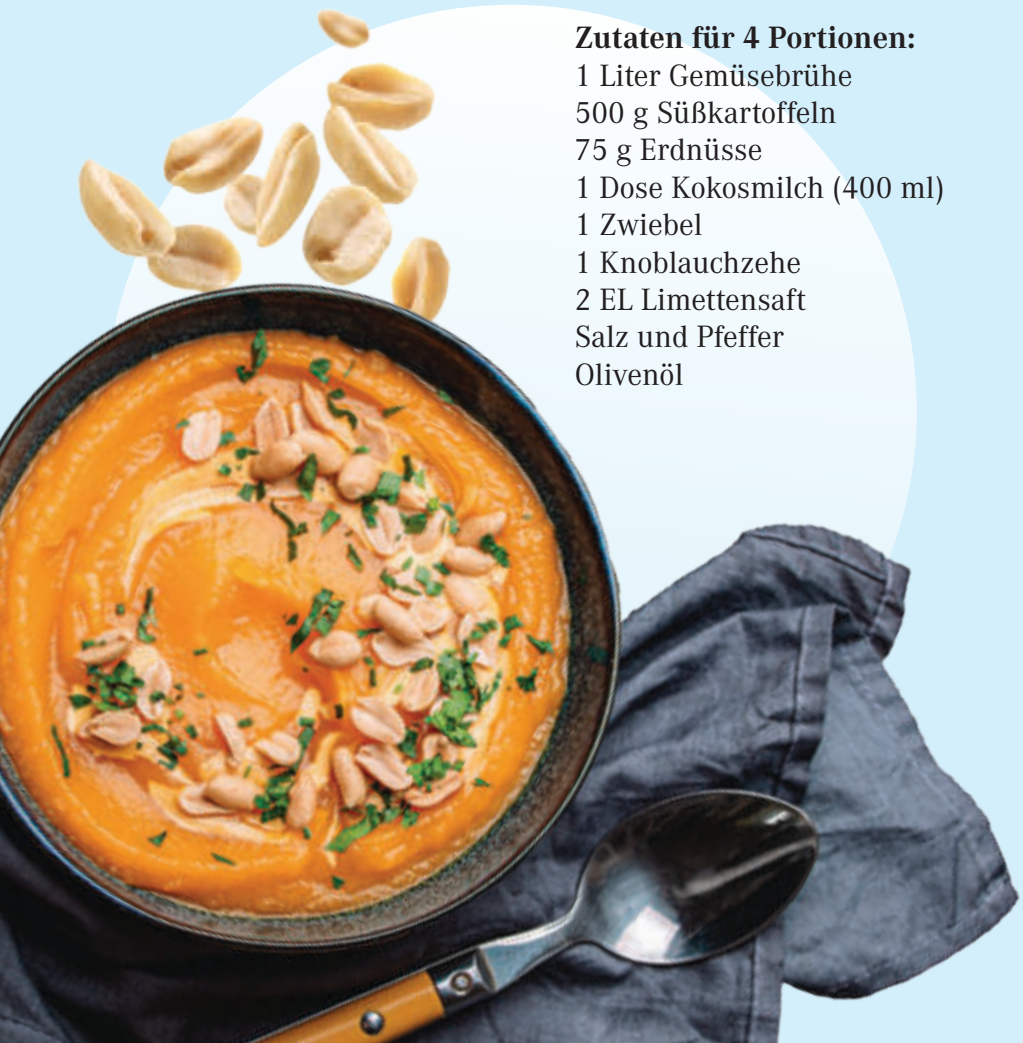
Schälen und würfeln Sie die Zwiebeln. Dann schälen und hacken Sie den Knoblauch sehr fein. Säubern Sie die Chilischoten und schneiden Sie sie in Ringe. Jetzt die Frühlingszwiebeln waschen, trockenschütteln und auch ringförmig schneiden.

Tupfen Sie die Hähnchenbrust trocken, schneiden Sie diese in mundgerechte Stücke und wenden Sie sie in Mehl. In heißem Öl die Hähnchenstücke in einer Pfanne knusprig braten.

Schütten Sie das Öl bis auf ca. 2 EL vorsichtig ab und fügen Sie Knoblauch, Zwiebel, Chili und Cashews hinzu.

Würzen Sie die Hähnchenpfanne mit Fisch-, Soja- und Austernsauce, fügen Sie Tamarindenpaste sowie Zucker hinzu und karamellisieren das Ganze unter Rühren (ca. 2 Minuten). Geben Sie Frühlingszwiebeln hinzu und servieren Sie das Cashew-Hähnchen mit Reis.

Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe



Zutaten für 4 Portionen:
1 Liter Gemüsebrühe
500 g Süßkartoffeln
75 g Erdnüsse
1 Dose Kokosmilch (400 ml)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Limettensaft
Salz und Pfeffer
Olivenöl

Schälen und würfeln Sie die Zwiebel bzw. den Knoblauch. Geben Sie ein wenig Olivenöl in einen großen Topf und dünsten Sie Zwiebel bzw. Knoblauch.

Schälen und würfeln Sie die Süßkartoffeln, geben Sie die Stücke in den Topf und gießen Sie die Gemüsebrühe dazu. Bringen Sie das Ganze einmal zum Kochen, danach 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind.

Pürieren Sie die weichgekochten Süßkartoffeln. Öffnen/schälen Sie die Erdnüsse. Rühren Sie Kokosmilch in die Suppe und mixen Sie 60 g der Erdnüsse unter. Schmecken Sie die Suppe mit Limettensaft, Salz und Pfeffer ab und streuen Sie vor dem Servieren die restlichen Erdnüsse als Topping darüber.

winterlicher LeseSpaß

Lena Hofmeister
Die Goldschmiede im Sternenweg
ISBN 978-3-3650-0393-0
HarperCollins Verlag
12,– Euro

Die Goldschmiede im Sternenweg

Im Sternenweg entdeckt Paula die alte Schmiede und ist sofort verzaubert. Doch die Nachbarschaft fordert Paulas Nervenkostüm heraus. Die Kinder von nebenan stellen ihr gefüllte Wassereimer vor die Tür, der ehemalige Bergarbeiter hört nicht auf zu plaudern, und die Lebkuchenbäckerin will ihr immer mehr Gebäck in die Tasche stapeln. Es scheint, dass Paula zur rechten Zeit am falschen Ort ist. Aber als das ganze Dorf einschneit und ihr altes Funkgerät die einzige Verbindung zur Außenwelt ist, merkt sie, dass sie gern gebraucht wird und hinter der manchmal gewöhnungsbedürftigen Fassade der Nachbarn sehr liebenswerte Seelen wohnen.

Anna Husen
Der Duft von Marzipan
ISBN 978-3-4265-2922-5
Droemer Knaur Verlag
12,99 Euro

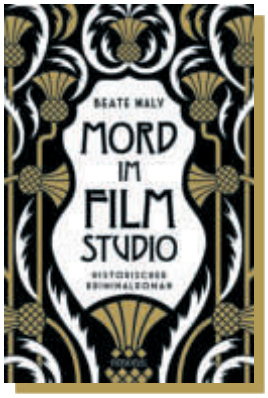
Der Duft von Marzipan

Für Luisa Linde und Henry Hawkins ist es Liebe auf den ersten Blick, als sie einander 1957 am Holstentor in Lübeck begegnen. Doch Luisas Vater, der Direktor des Holstentormuseums, verbietet ihr umgehend den Kontakt zu Henry. Und auch Henrys Vater, der in der Hansestadt eine bekannte Marzipan-Manufaktur besitzt, ist entschieden gegen die Verbindung.
Weil ihre Eltern ihnen keinerlei Gründe für ihre Ablehnung nennen wollen, beginnen Luisa und Henry, sich heimlich zu treffen und Nachforschungen anzustellen. Dabei kommen sie nicht nur einer alten Familienfehde auf die Spur, sondern auch einer Rivalität zwischen ihren Vätern, die ihre Liebe von Grund auf infrage stellt ...

Bleibt das Herz stehen, wenn man niest?

Ist Knochenknacken schlecht für die Gelenke? Deutet ein blauer Strich am Arm auf eine Blutvergiftung hin? Gibt es so etwas wie das Bauchgefühl? Warum ist Blut eigentlich rot und ist es wirklich dicker als Wasser? Deutschlands bekannteste Notärztin Dr. med. Carola Holzner beantwortet Fragen, die Sie sich bestimmt auch schon mal gestellt haben. Verständlich und auf Augenhöhe, mit einer großen Portion Humor vermittelt sie medizinisches Wissen, räumt mit Mythen und Irrtümern auf, entzaubert Dr. Google und gibt viele Ratschläge und Tipps: ebenso unterhaltsam wie kenntnisreich.

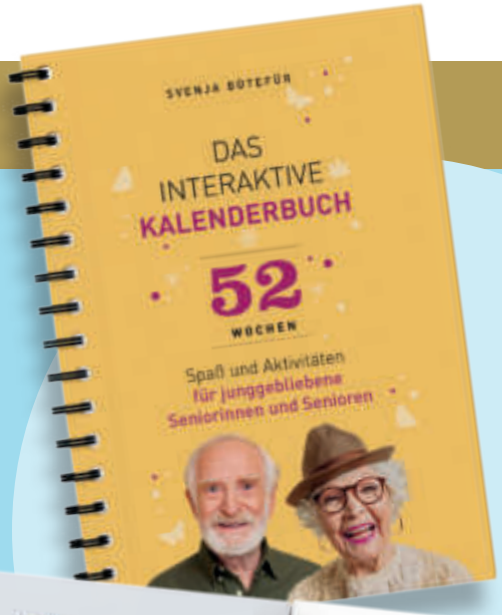
Dr. med. Carola Holzner
Bleibt das Herz stehen, wenn man niest?
ISBN 978-3-5967-0977-9
S. Fischer Verlag
18,– Euro



Mord im Filmstudio

Wien 1925: Im Schönbrunner Schlosstheater wird »Der Rosenkavalier« gedreht. Die Filmmusik stammt von Richard Strauss, das Libretto von Hugo von Hofmannsthal. Für die aufwendige Produktion werden Tausende Statisten benötigt; auch Ernestine und Anton sind mit von der Partie. Als am zweiten Drehtag die Hauptdarstellerin mit einem Seidenschal erdrosselt in ihrer Garderobe aufgefunden wird, machen sich die beiden auf Spurensuche – und kommen dem Täter dabei näher, als ihnen lieb ist.

Beate Maly
Mord im Filmstudio
ISBN 978-3-7408-1736-7
emons Verlag
13,– Euro



Das interaktive Kalenderbuch

52 Wochen Spaß und Aktivitäten für junggebliebene Seniorinnen und Senioren – das bietet dieses Kalenderbuch. Die perfekte Lektüre für alle, die gerne aktiv und unternehmungslustig sind. Der Kalender begleitet seine Leserin bzw. Leser mit immer neuen Aktivitäten, die es zu erleben oder zu „erledigen“ gilt. Auf sympathische Art und Weise kommt so jede Menge Abwechslung und Spaß in den Alltag. Mit der Lektüre des Kalenders kann zu jeder Zeit im Jahr begonnen werden, da es sich um einen jahresunabhängigen Kalender handelt.

Svenja Bütefür
Das interaktive Kalenderbuch: 52 Wochen Spaß und Aktivitäten für junggebliebene Seniorinnen und Senioren
ISBN 978-3-0007-2381-0
zu beziehen über:
www.senioren-aktivitaeten-kalender.de
24,95 Euro

Bilder © emons Verlag, Droemer Knaur Verlag, HarperCollins Verlag, S. Fischer Verlag, Svenja Bütefür

Denk Sport

Wer suchet, der findet: Besonders in der Winter- und Weihnachtszeit sind Rätsel ein beliebter Zeitvertreib. Viel Spaß bei der Suche nach den richtigen Antworten bzw. Lösungen!

Weihnachtsrätsel

In diesem Buchstabengitter befinden sich 12 Weihnachtswörter. Die Wörter können waagerecht oder senkrecht im Gitter angeordnet sein. Wenn Sie ein Wort gefunden haben, kreisen Sie dieses mit einem Stift ein.

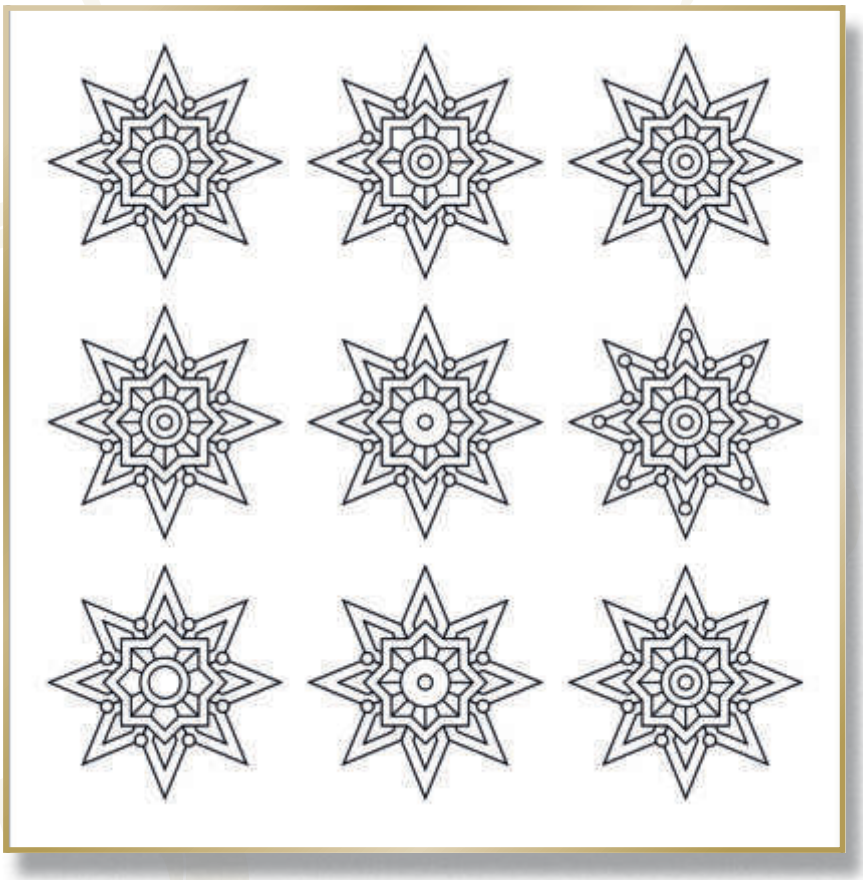
B	E	Z	F	T	O	L	W	B	E	Z	F	T	I	L	V	S	K	V	B	F	N	P	E
R	M	E	K	M	I	N	K	E	L	E	K	M	O	L	O	T	I	M	J	E	K	H	C
Y	O	C	V	B	E	S	C	H	E	R	U	N	G	S	R	U	L	L	E	S	T	I	A
W	B	A	D	G	E	R	S	I	E	N	K	O	Z	N	F	M	Y	T	N	T	L	Y	F
E	O	L	J	N	E	R	Z	Z	O	L	J	N	E	R	R	U	I	L	K	T	F	M	X
I	R	A	R	B	N	E	I	A	I	T	B	E	N	G	E	L	S	H	A	A	R	E	S
H	R	E	D	U	E	I	K	T	Z	E	D	U	E	I	U	A	E	U	E	G	W	L	Q
N	B	K	R	I	P	P	E	N	S	P	I	E	L	U	D	R	N	B	V	E	I	W	M
A	D	E	T	R	Z	M	A	I	W	E	T	R	Z	M	E	N	V	N	G	S	S	U	W
C	F	H	L	S	E	W	Q	J	A	U	A	N	E	W	Q	D	S	U	U	I	O	G	S
H	F	W	F	E	C	D	E	S	F	P	F	I	R	W	E	C	Y	S	R	T	M	N	T
T	A	G	A	B	E	N	L	I	S	T	E	Z	A	I	S	K	Z	S	E	C	A	W	A
S	P	E	L	F	F	M	W	U	P	E	L	F	N	M	E	T	Z	K	D	K	C	L	M
B	H	I	H	N	J	R	K	J	H	E	I	L	I	G	A	B	E	N	D	R	T	W	L
A	G	J	N	U	O	I	X	R	I	J	N	U	T	I	R	Q	O	A	A	C	M	U	S
U	W	E	T	R	R	M	A	R	Z	I	P	A	N	M	A	N	V	C	G	S	S	U	W
M	F	S	A	M	S	N	Q	W	F	H	L	C	E	W	E	D	S	K	U	I	O	G	S
S	F	Y	F	E	D	L	S	C	H	N	E	E	F	L	O	C	K	E	N	T	M	N	X
E	A	G	I	Z	A	U	S	E	N	A	S	Z	T	I	S	K	C	R	E	C	A	W	A
U	P	E	Z	I	M	T	S	T	E	R	N	F	N	M	E	T	Z	Z	D	K	C	L	L
W	H	B	K	N	E	A	K	L	H	K	I	R	E	A	K	L	M	C	I	R	T	W	N
R	G	J	N	U	T	I	R	E	G	J	N	U	T	I	R	Q	O	I	A	N	M	U	S

Folgende Wörter sind im Buchstabengitter versteckt:

Bescherung	Gabenliste	Marzipan	Vorfreude
Engelshaar	Heiligabend	Nussknacker	Weihnachtsbaum
Festtag	Krippenspiel	Schneeflocken	Zimtstern

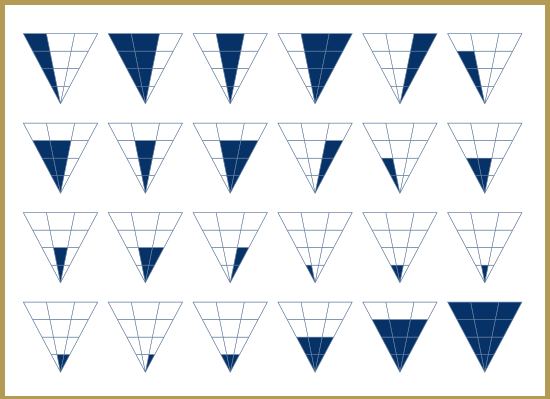
Schneeflocken

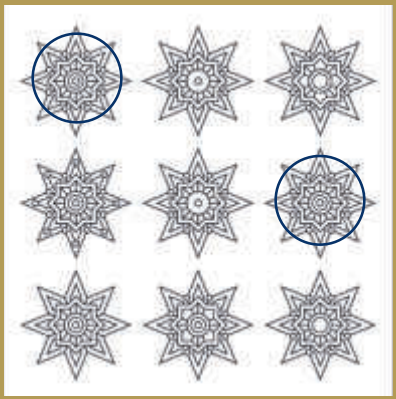
Welche zwei Schneeflocken sind genau gleich?

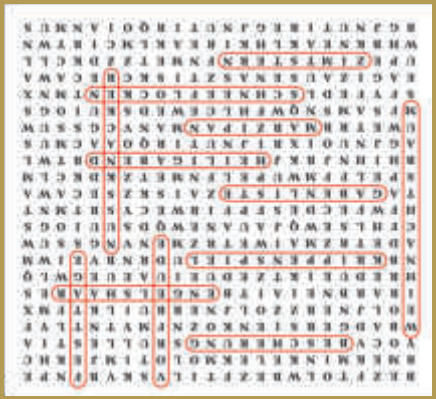


Die harte Nuss

Lösungen







Mit freundlicher Unterstützung von www.raetseldino.de

Große Auswahl

in unserem Residenz-Café

Sie haben Lust auf einen herrlich duftenden Kaffee und ein leckeres Stück Kuchen? Dann gönnen Sie sich eine kleine Genießerauszeit und besuchen Sie das Café in der Kaiser-Otto-Residenz.

Jeden Tag von 14.30 bis 18.30 Uhr ist unser Residenz-Café geöffnet und bietet nicht nur unseren Bewohnern, sondern auch Gästen ein abwechslungsreiches Kuchen- und Tortenangebot. An jedem Mittwoch werden außerdem frische Waffeln mit verschiedenen Beilagen serviert. Ab Ende November können Sie sich bei uns nach einem Spaziergang über den Steeler Weihnachtsmarkt mit einem leckeren Glühwein aufwärmen.

Wir möchten Sie herzlich einladen, unser Residenz-Café zu besuchen, neue Kontakte zu knüpfen oder einfach gemütlich zu verweilen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Original und Fälschung – finden Sie die 5 Fehler!

Einsendeschluss ist der **31.12.2023**
Es gilt das Datum des Poststempels.

Im rechten Bild haben sich 5 Fehler eingeschlichen.
Vergleichen Sie die linke mit der rechten Aufnahme und kreisen Sie die gefundenen Fehler deutlich erkennbar ein.

Schneiden Sie die Karte aus und senden Sie diese mit komplettem Namen und Ihrer Adresse an die

Kaiser-Otto-Residenz Essen GmbH
Scheidtmanntor 11
45276 Essen

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der Kaiser-Otto-Residenz sind nicht zur Teilnahme berechtigt.

Die Gewinner werden wie immer von uns informiert. Wir drücken Ihnen die Daumen! Mit etwas Glück warten tolle Preise auf Sie:

1. Preis: 1 x 3 Nächte Probewohnen für 2 Personen in der Kaiser-Otto-Residenz (übertragbar)
2. Preis: 1 x 2 Freikarten für eine Veranstaltung der Kaiser-Otto-Residenz Ihrer Wahl

Stellen Sie uns auf die Probe!

Damit Sie sicher sein können, die richtige Entscheidung zu treffen, möchte ich Sie dazu einladen, sich einen persönlichen Eindruck von der besonderen Atmosphäre, der kultivierten Behaglichkeit, der wunderschönen Lage und der eleganten Gemütlichkeit unserer Kaiser-Otto-Residenz zu verschaffen.

Testen Sie unsere Vorzüge sowie das Ambiente. Lernen Sie die Mitarbeiter kennen und entscheiden Sie, ob Sie sich vorstellen können, hier heimisch zu werden. Ich bin mir sicher, dass Sie sich in der Kaiser-Otto-Residenz 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!

Ihr Benjamin Uhlenbrock

Kaiser-Otto-Residenz Essen
Telefon 0201 - 5639-0
direktion@kaiser-otto-residenz.de

Überzeugen Sie sich selbst und lernen Sie unser Haus im Rahmen einer unverbindlichen und privaten Residenzführung kennen.

☐ Bitte senden Sie mir Informationen zur Kaiser-Otto-Residenz zu.

☐ Bitte rufen Sie mich zwecks Terminvereinbarung an.

Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden?

_____

_____

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Das Porto übernehmen wir für Sie!

Antwort

Kaiser-Otto-Residenz
ESSEN

Kaiser-Otto-Residenz
Scheidtmanntor 11
45276 Essen

Folgen Sie uns auch auf Facebook und Instagram!