Ausgabe 01/2024

DAS EXKLUSIVE JOURNAL DER KAISER-OTTO-RESIDENZ ESSEN

ResidenzBote

Ankommen und Genießen
Business-Frühstück im Hotel Am Brinkerplatz

Jederzeit bestens versorgt
Umfassende Pflege in der Kaiser-Otto-Residenz

Essen mit Genuss
Da haben wir den Salat

Kaiser-Otto-Residenz
ESSEN

Liebe *Leserinnen* und *Leser*,

das Jahr hat bekanntermaßen vier Jahreszeiten und jede einzelne hat ihren eigenen Reiz. Trotzdem übt der Frühling eine besondere Faszination aus, denn mit ihm kommt das blühende Leben. Egal, wo man hinschaut: Der Frühling verwöhnt unsere Augen mit einem bunten Strauß an Farben. Endlich kann man sich Zeit nehmen und die milden Temperaturen, die frische Luft und die Natur genießen. Wie wunderbar zeigt sich doch das Neuerwachen des Lebens!

Mit dem Frühling kommt auch die erste Ausgabe des ResidenzBoten in diesem Jahr, mit der wir Sie wieder unterhalten und informieren möchten. In unserem Interview stellen wir Ihnen das Ehepaar Schuhmann vor, das im Dezember 2023 in die Residenz gezogen ist. Die beiden berichten über ihren guten Start in unserem Haus und dass sie sich schon jetzt über sonnige Stunden auf der Dachterrasse bzw. der Terrasse unseres Residenz-Cafés freuen.

Keine Bewohner, aber neue Gäste werden täglich im Hotel Am Brinkerplatz begrüßt, das seit Anfang des Jahres eröffnet ist. Mitte Februar fand im Restaurant des Hotels ein Businessfrühstück des Initiativkreises City-Steele statt, über das wir in dieser Ausgabe berichten. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfreuten sich nicht nur am köstlichen Frühstück, sondern konnten sich auch vom Komfort der Räumlichkeiten überzeugen. Einhelliger Tenor: Dieses Hotel bietet alles, was man für einen angenehmen Aufenthalt braucht.

Neben vielen Einblicken in das Leben der Residenz präsentieren wir Ihnen wie gewohnt attraktive Lesetipps, leckere Rezeptvorschläge und aktuelle Gesundheitsthemen. Neben zahlreichen Vorschlägen für einen aktiven Frühling erfahren Sie auch, wie man in schwierigen Situationen gelassen bleibt und seine innere Stärke trainieren kann.

Wenn Sie sich mit dem Gedanken befassen, in eine Senioren-Residenz zu ziehen, gibt es verschiedene Möglichkeiten, unser Haus kennenzulernen. Sie können in einem unserer Gästeappartements Probewohnen oder einen Termin für eine individuelle Residenzbesichtigung vereinbaren. Gerne können Sie auch täglich von 14.30 bis 18.30 Uhr unser Residenz-Café besuchen und einen frischen Kaffee mit einem leckeren Stück Kuchen genießen.

Jetzt wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen des ResidenzBoten, ein schönes Osterfest und einen erlebnisreichen Frühling.

Benjamin Uhlenbrock
Geschäftsführer

Unsere *Themen für Sie*

4 *Rückblick*

6 *Frühstück im Hotel Am Brinkerplatz*

8 *Aus der Residenz*

14 *Fit & Gesund*

20 *Essen mit Genuss*

22 *Literatur*

24 *Rätselhaft*

26 *Partner*

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

Ein literarisch-musikalisches Vergnügen

Das Duo Zufall war im November zu Gast in der Kaiser-Otto-Residenz, präsentierte sich aber mit dem Kabarett-Programm „Alle Jahre wieder“ als Trio. Begleitet von Querflöte und Gitarre wurde das größte Fest der Welt textlich und musikalisch auf die Bühne gebracht. Ein unterhaltsamer Abend, der die Vorweihnachtszeit stilvoll eingeläutet hat.

Beste Weihnachtsstimmung

Kurz vor dem Fest erklangen Gospelklänge in der Kaiser-Otto-Residenz: Boysie White und sein Chor begeisterten das Publikum mit einem klangvoll-weihnachtlichen Konzert. Dabei wurden nicht nur Klassiker wie „Amazing Grace“ oder „Oh happy day“, sondern auch bekannte Weihnachtslieder zum Besten gegeben. Der Auftritt bereitete allen eine große Freude und trug dazu bei, sich auf besinnliche Feiertage einzustimmen.

Silvester mit Spiel und Spaß

Zum Jahresausklang wurde im Restaurant ein Bingo- bzw. Spieleabend angeboten. Zahlreiche Bewohnerinnen und Bewohner waren mit von der Partie und verfolgten mit wachsender Spannung die Ziehung der Zahlen, die von der Spielleiterin und Glücksfee Frau Burmann gezogen wurden. Zahlreiche Preise konnten den glücklichen Gewinnerinnen und Gewinnern überreicht werden.

Ein klassischer Start ins neue Jahr

Der Pianist Vladimir Mogilevsky präsentierte gemeinsam mit der Sängerin und Geigerin Delyara Fechter einen besonderen Hörgenuss. Bekannte Melodien aus Klassik, Opern und Operetten sorgten beim Neujahrskonzert für ein stimmungsvolles Musikerlebnis.

Wir sind jeck auf feiern!

Auch in der Kaiser-Otto-Residenz hielt die fünfte Jahreszeit Einzug. Bei der Karnevalsparty im Restaurant wurde ausgelassen gefeiert. Wie immer war DJ Chris ein Garant dafür, dass die Tanzfläche gut besucht war und alle Hits lautstark mitgesungen wurden. Für Begeisterung sorgte auch die Kinder-Tanzgruppe „Little Beasties“, die mit ihrem Garde- und Showtanz die Herzen der Feiernden berührten. Berliner, Kaffee, gegrillte Bratwürstchen und verschiedene Biersorten rundeten die Feier genussvoll ab.

Carnaval do Rio

Viva Brasil! Das Feuerwerk brasilianischer Lebensfreude hat wie immer gezündet. Brasilianische Samba-Tänzerinnen und Capoeira-Tänzer wirbelten durch den Saal und begeisterten beim „Carnaval do Rio“ mit atemberaubenden Hüftschwüngen und farbenprächtigen Kostümen. Auch viele der Besucherinnen und Besucher ließen sich nicht lange bitten und tanzten fröhlich mit.

Ankommen und genießen

Business-Frühstück im Hotel Am Brinkerplatz

Mehr erleben in Steele: Dafür engagiert sich der Initiativkreis City-Steele – kurz ICS – seit über einem Vierteljahrhundert. Ziel ist es, gemeinsam Impulse für den Wirtschaftsstandort zu setzen und durch Veranstaltungen, wie zum Beispiel das Weinfest oder den Weihnachtsmarkt, die Attraktivität des Stadtteils zu erhöhen. Mit über 250 Mitgliedern aus den Bereichen Handel, Industrie, Handwerk, Kultur und Dienstleistungen bildet der ICS eine starke Interessengemeinschaft für Steele.

Seit vielen Jahren findet einmal im Monat ein Business-Frühstück statt, bei dem es in lockerer Atmosphäre um Networking, gemeinsamen Austausch und die Vorstellung von Neuigkeiten geht. Das erste Frühstück 2024 fand am 13. Februar im Hotel Am Brinkerplatz statt, das seit Mitte Januar eröffnet ist.

Die zahlreichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden im Foyer persönlich von den Eigentümern Peter und Christine Albrecht begrüßt. Im Anschluss nahmen die Gäste an den schön gedeckten Tischen des lichtdurchfluteten Restaurants Platz, tauschten sich aus und erfreuten sich an Brötchen und Brot, frisch zubereiteten Eierspeisen, Cerealien und aromatischem Kaffee.

Während des „offiziellen Teils“ ergriff der 1. Vorsitzende Léon Finger das Wort, hieß die Mitglieder des ICS herzlich willkommen und dankte für die genussvolle Gastfreundschaft.

Auch Peter Albrecht wendete sich an die Gäste und berichtete in seinem Grußwort vom herausfordernden Weg von der Planung bis zur Eröffnung des Hotels. Als vor drei Jahren für die ehemaligen Räumlichkeiten der Pflegeresidenz Essen neue Nutzungsmöglichkeiten gesucht wurden, kam schnell die Idee eines Hotels auf. Ein neuer Ort der Gastlichkeit in zentraler Lage und mit guter Verkehrsanbindung.

Hier erhalten sie nähere Informationen zum Hotel Am Brinkerplatz sowie die Möglichkeit, Zimmer zu buchen:
hotel-am-brinkerplatz.de

Dabei hob Herr Albrecht die besondere Verbindung zum Standort Steele hervor, die seit 36 Jahren durch die Kaiser-Otto-Residenz gegeben ist und unterstrich die Chancen, die ein Hotel für die Region bietet. „Diese Neueröffnung ist eine echte Bereicherung für Steele und wird dazu beitragen, den Stadtkern zu beleben“, so Peter Albrecht. „Mit der Eröffnung der Kaiser-Otto-Residenz im Jahre 1988 hat sich das Erscheinungsbild von Steele eindrucksvoll verändert. Ich gehe davon aus, dass auch das Hotel Am Brinkerplatz eine positive Strahlkraft entfalten wird, von der das gesamte Umfeld und auch der Einzelhandel profitieren werden.“

In der Hotellerie achten die Gäste nicht nur auf die Qualität der Serviceleistungen, auch das Interior Design spiele eine entscheidende Rolle. In diesem Zusammenhang dankte Peter Albrecht seiner Frau Christine, die sich um die Einrichtung gekümmert und mit Gespür für Design und Liebe zum Detail für einen hohen Wohn- und Wohlfühl-Komfort gesorgt habe.

Zum Ende des Frühstücks lud Herr Albrecht alle Gäste des ICS ein, sich vom Ambiente der neuen Räumlichkeiten zu überzeugen. Viele Mitglieder folgten der Aufforderung und besichtigten die großzügig und modern gestalteten Zimmer und Bäder, die zukünftigen Gästen viel Bewegungsfreiheit und eine angenehme Nachtruhe ermöglichen. Die Frage eines ICS-Mitglieds, warum in gehobenen Hotels Boxspringbetten zu finden sind, war leicht zu beantworten: „Weil der Komfort einfach unübertroffen ist!“ Die Kopfteile laden zum Anlehnen ein und mit ihrer bequemen Einstiegshöhe eignen sie sich hervorragend zum Sitzen. Weitere Annehmlichkeiten der Zimmer sind ein großer Flatscreen, kostenloser Internetzugang, USB-Charger und Safe, die das Ausstattungspaket perfekt abrunden. Einhelliger Tenor der Gäste: Dieses Hotel bietet alles, was man für einen angenehmen Aufenthalt braucht.

Wer zukünftig in Steele nach einem besonderen Ort der Gastfreundschaft sucht, kann sich im Hotel Am Brinkerplatz über ein außergewöhnliches Hotelerlebnis freuen. Das Garni Hotel mit über 53 Zimmern – davon 31 Doppelzimmer, 15 Einzelzimmer und sieben Suiten – ist der ideale Ausgangspunkt für Stadtbesichtigungen, Wanderungen an der Ruhr bzw. um den Baldeneysee, Messebesuche und die zahlreichen kulturellen Veranstaltungsangebote, die der Großraum Essen zu bieten hat.

Interview mit dem Ehepaar Schuhmann

Liebes Ehepaar Schuhmann, erzählen Sie uns zum Einstieg etwas von sich. Seit wann leben Sie in der Kaiser-Otto-Residenz und wie ist es dazu gekommen, dass Sie sich für einen Umzug in unser Haus entschieden haben?

Ehepaar Schuhmann: Anfang des Jahres 2020 sahen wir uns mehrere Häuser mit betreutem Wohnen an, so auch die Kaiser-Otto-Residenz, die wir danach als unseren Favoriten ausmachten. Wir hielten den Kontakt durch die Zusendung des Residenz-Boten. Bei Ausbruch der Corona-Epidemie stellten wir unser Vorhaben zunächst zurück, da Häuser mit Wohngemeinschaften strengen Regeln unterworfen waren. Im Juni vorigen Jahres entschlossen wir uns dann, das Angebot des dreitägigen Probewohnens wahrzunehmen. Das hat uns richtig überzeugt, unseren Entschluss in die Tat umzusetzen. Jetzt mussten wir nur noch ein passendes Apartment finden. Wir hatten großes Glück, dass im 9. Stock eine wunderschöne Wohnung sogar mit Balkon frei wurde und zogen dort am 7. Dezember 2023 in frisch renovierte Räume ein.

Vor dem stattlichen Hochhaus empfing uns Ende des vergangenen Jahres ein wunderschön geschmückter großer Weihnachtsbaum. Die hotelähnliche Ausstattung des Gebäudes, das freundliche Personal und die aufgeschlossenen Bewohner ließen uns schnell zu der Überzeugung kommen: „Hier sind wir richtig!“ Bald wussten wir auch die Auswahl der schmackhaften Speisen und die hilfreichen Hände der Haustechniker nach dem Einzug zu schätzen. Und wenn demnächst bei gutem Sommerwetter der Aufenthalt auf der Dachterrasse oder der Sonnenterrasse des Cafés möglich wird, ist das Glück vollkommen.

Konnten Sie sich bereits auf Ihr neues Zuhause einstellen?

Ehepaar Schuhmann: Durch das Probewohnen konnte schon ein sehr guter Eindruck vermittelt werden. Wir haben uns ab dem ersten Tag sehr wohl und zu Hause gefühlt. Sehr schön und wichtig war auch, dass wir viele Möbel von zu Hause – wir wohnten vorher am Stadtwald in Essen – mitnehmen konnten.

Was gefällt Ihnen besonders gut hier im Haus?

Ehepaar Schuhmann: Vor allem die Freundlichkeit aller Mitarbeiter und die Atmosphäre unter Bewohnern und auch Mitarbeitern. Die zentrale Lage des Hauses, die vielen Angebote und das leckere Mittagessen sind weitere Vorteile, die uns gut gefallen.

Wie ist Ihr beruflicher Werdegang verlaufen?

Herr Schuhmann: Ich habe eine kaufmännische Ausbildung mit dem Lehrabschluss Industrie-Kaufmann in einem kleineren Betrieb absolviert. Dann bin ich in einen großen Konzern gewechselt und war dort bis zur Rente in der Lohnbuchhaltung tätig.

Frau Schuhmann: Ich habe im Saarland bei einer Bank angefangen und bin dann nach Düsseldorf gezogen. Dort habe ich als Chefsekretärin bei der Bundeszentrale der Katholischen Jugend gearbeitet. Nachdem ich meinen Mann kennengelernt habe, erfolgte der Umzug nach Essen, wo ich in einer Bischöflichen Behörde als Sekretärin weitergearbeitet habe.

Was machen Sie in Ihrer Freizeit?

Herr Schuhmann: Wir sind viel und gerne gereist, am liebsten in west- und südeuropäische Länder. Lange Zeit waren wir in einem Wanderverein. Dort habe ich auch Führungen ausgearbeitet und selbst umgesetzt. Heute gehe ich regelmäßig zum Herzsport und meine Frau nimmt gerne an den sportlichen Aktivitäten hier im Haus teil.

Wie haben Sie sich kennengelernt?

Frau Schuhmann: Wir haben uns auf einer Pilgerreise kennengelernt. Ich gehörte damals zum Organisationsteam und mein Mann war als Teilnehmer dabei. Jetzt sind wir 55 Jahre verheiratet.

Haben Sie ein Lebensmotto?

Herr Schuhmann: Eigentlich nicht direkt ein Motto, aber es ist mir wichtig, alles in Ruhe, gewissenhaft und ordentlich zu machen.

Lesen Sie gerne?

Frau Schuhmann: Ich habe mit Freude Biografien über bedeutende Persönlichkeiten gelesen.
Herr Schuhmann: Ich erfreue mich täglich an der Tageszeitung, die ich sehr genau und detailliert lese.

Für welche drei Dinge in Ihrem Leben sind Sie besonders dankbar?

Ehepaar Schuhmann: Für die gute Kindheit, den familiären Zusammenhalt und das gemeinsame Leben, das wir führen konnten und auch noch führen.

Welche Fähigkeit würden Sie gerne erwerben?

Frau Schuhmann: Ich habe mich immer sehr für Fremdsprachen interessiert. Ich möchte nicht ausschließen, eventuell noch Spanisch lernen zu wollen.

Was wird für Sie mit zunehmendem Alter wichtiger; was weniger wichtig?

Ehepaar Schuhmann: Jeden Tag bewusst zu leben und weniger wichtige Dinge einfach hinter sich zu lassen.

Haben Sie als Schlusswort noch etwas, was Sie gerne loswerden möchten?

Eheleute Schuhmann: Wir möchten uns bei allen Abteilungen für die freundliche Unterstützung und die angenehme Atmosphäre bedanken. Das hat viel dazu beigetragen, dass wir gut angekommen sind und uns in der Kaiser-Otto-Residenz wohlfühlen.

Jederzeit bestens versorgt

Umfassende Pflege in der Kaiser-Otto-Residenz

Das Leben läuft nicht immer nach Plan und viele Dinge sind einfach nicht vorhersehbar. So kann es über Nacht passieren, dass der Alltag nicht mehr selbstständig zu bewältigen ist. In dieser Situation ist nicht nur eine schnelle, sondern auch eine professionelle und bedarfsorientierte Unterstützung gefragt.

In der Kaiser-Otto-Residenz bietet wir Ihnen individuelle Pflege in bester Qualität und auf jede Lebenssituation angepasst. Wir sind da, wenn Sie uns brauchen und bieten umfassende Pflegeleistungen – immer getreu dem Motto:

„So eigenständig wie möglich – so viel Pflege wie nötig."

Kurzzeit- oder Verhinderungspflege
Sie benötigen vorübergehend Pflege und Unterstützung? Oder Sie brauchen als pflegender Angehöriger etwas Zeit, um neue Kraft zu tanken bzw. nach einer Krankheit selbst wieder auf die Beine zu kommen? Dann nutzen Sie unsere Kurzzeit- oder Verhinderungspflege. Wir unterstützen und pflegen unsere Gäste nach ihren individuellen Bedürfnissen – fürsorglich, wertschätzend und liebevoll. Unser erfahrenes Team sorgt dafür, dass die Zeit bei uns in größtmöglicher Selbstbestimmung erlebt und die Teilnahme an vielfältigen Aktivitäten ermöglicht wird.

!

Preise/Leistungen Kurzzeitpflege

Kurzzeitpflege umfasst nach den gesetzlichen Richtlinien einen Zeitraum von maximal sechs Wochen pro Kalenderjahr; der Zuschuss durch die Pflegekasse beträgt bis zu € 1.774,- und wird zusätzlich zu Pflegegeld und Pflegesachleistungen gewährt.

Stationäre Pflege
Für den Fall, dass Sie durch alters- und gesundheitsbedingte Einschränkungen nicht mehr im betreuten Wohnen verbleiben können und mehr Hilfe benötigen, müssen Sie nicht komplett umziehen. Unsere stationäre Pflege ist für alle Bewohnerinnen und Bewohner, die in unserem Haus wohnen. Sie bleiben in der Residenz und wechseln in unseren stationären Bereich. Natürlich können auch pflegebedürftige Personen, die nicht in der Residenz leben, unsere stationären Leistungen in Anspruch nehmen.

Die stationäre Pflege der Kaiser-Otto-Residenz bietet beides: einerseits ein Zuhause mit Nähe, Sicherheit und Geborgenheit, andererseits professionelle Pflege und Betreuung nach individuellen Wünschen und Bedürfnissen.

Insgesamt 30 Bewohnerinnen und Bewohner finden bei uns einen Platz in der stationären Pflege. Unser Ziel ist eine verantwortungsvolle und fachgerechte Versorgung, die zur Verbesserung der physischen und psychischen Situation und damit zu mehr Wohlbefinden beiträgt. Wir wollen Ihre vorhandenen Kräfte und Fähigkeiten fördern und stärken, damit Sie ein möglichst selbstständiges Leben führen können. Dafür setzen sich unsere fürsorglichen, hochqualifizierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter rund um die Uhr ein.

Mit anregenden Gruppen- und Einzelangeboten kümmern wir uns ganzheitlich um Ihr Wohlbefinden. Ein festes Programm mit wöchentlich stattfindenden Angeboten sorgt für einen strukturierten Alltag und eröffnet Raum für Aktivität und Lebensfreude. Als beliebte Treffpunkte gelten das Restaurant, das Café sowie die Sonnenterrasse.

Preise/Leistungen stationäre Pflege

Das Residenzentgelt richtet sich nach dem Pflegegrad und beinhaltet vielfältige Wohn-, Dienst-, Service- und Pflegeleistungen. Je nach Pflegegrad gestaltet sich der Tagessatz zwischen 193,00 - 231,00 € am Tag, wobei die Pflegekassen einen individuell zu ermittelnden Anteil erstatten.

Ob als Bewohner oder Gast, ob im betreuten Wohnen oder in der stationären Pflege, unser Anspruch ist Ihr Wohlbefinden. Wir kümmern uns rund um die Uhr darum, dass sie gut versorgt sind. Gerne helfen wir, wo Sie Hilfe benötigen und unterstützen Sie bei dem, was Sie selbst tun können und wollen. Wenn Sie Fragen zur professionellen Kurzzeit- oder Verhinderungspflege sowie der stationären Pflege in der Kaiser-Otto-Residenz haben, sind wir gerne für Sie da: **0201 - 5639-514**

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	1x pro Monat	15.30 Uhr	Clubraum
Servicestunde Hörgeräte Wesseling/ Schürholz Brille	Donnerstags, alle 2 Monate	15.30 Uhr	Clubraum
Nordic Walking	2x im Monat freitags	10.30 Uhr	Foyer
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	1x im Monat	15.30 Uhr	Restaurant
Back-Club	2x 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

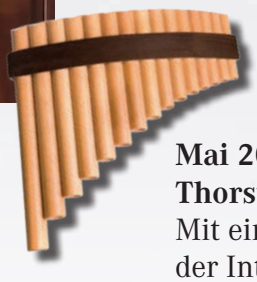
Veranstaltungvorschau

April 2024
Vladimir Mogilevsky
Erleben Sie ein klassisches Konzert mit dem beliebten Pianisten Vladimir Mogilevsky.

April 2024
Mode Huber
Lassen Sie sich modisch kompetent beraten und finden Sie in entspannter Atmosphäre Damen- oder Herrenbekleidung in hochwertiger Qualität.

April 2024
DUO Brillante
Genießen Sie den vielschichtigen Klang und das virtuose Panflötenspiel des DUO Brillante.

Mai 2024
Polizeichor
Der Polizeichor Essen präsentiert ein breit gefächertes Programm der Männerchorliteratur. Lassen Sie sich den stimmgewaltigen Auftritt der singenden Hundertschaft nicht entgehen.



Mai 2024
DUO Campana
Martina Glock (Sopran) und Michael Glock (Klavier) verfügen über ein großes Repertoire, das von klassischer bis zu moderner Musik reicht. Erleben Sie ein perfekt aufeinander abgestimmtes Duo.

Mai 2024
Thorsten Schlender Panflötenkonzert
Mit einer unnachahmlich einfühlsamen Art der Interpretation werden Melodien wie „Dr. Schiwago“ oder „El condor pasa“ zum Hochgenuss für alle Gäste. Freuen Sie sich auf meisterhafte Panflötenklänge.

Juni 2024
Schifffahrt Weiße Flotte
Kommen Sie mit uns an Bord der Weißen Flotte und genießen Sie eine erlebnisreiche Rundfahrt auf dem Baldeneysee.

Juli 2024
Sommerfest Bewohner
Es ist wieder so weit: Wir feiern gemeinsam ein ausgelassenes Sommerfest mit exotisch-frischen Cocktails, köstlichen Leckereien und stimmungsvoller Musik.

Zeit für Neues

Tipps für einen aktiven Frühling

Der Frühling kommt und mit ihm eine Zeit an, die wieder neuen Tatendrang entfacht. Somit eröffnen sich auch für Senioren eine Fülle an Möglichkeiten, was die Freizeitgestaltung betrifft. Wir präsentieren Ihnen attraktive Tipps, mit denen Sie mehr erleben und sich von der Langeweile verabschieden können.

Auch wenn sich viele auf den langersehnten Ruhestand freuen, kann genau dieser Lebensabschnitt zum Problem werden. Denn statt nach stressigen Arbeitsjahren die wohlverdiente Auszeit zu genießen, fällt so manchem nach Kurzem die Decke auf den Kopf. Übermäßige Ruhe kann nämlich nicht nur zur Entspannung, sondern auch zu Langeweile führen.

Doch gegen die Lethargie gibt es ein wirksames Mittel: attraktive Freizeitangebote, bei denen man sich fordert, mit Gleichgesinnten trifft oder neue Erfahrungen machen kann.
Nachfolgend geben wir Ihnen einige Tipps an die Hand, wie Sie Ihre Freizeit aktiver und abwechslungsreicher gestalten können.

Entdecken Sie Ihre kreative Seite

Kreatives Arbeiten fördert die geistige Fitness. Die Erfahrung, schöpferisch zu sein, wirkt anregend und beglückend zugleich. Man erschafft etwas mit den eigenen Händen, was zu Stolz und Zufriedenheit führen kann. Dabei können auch verloren geglaubte Fertigkeiten wieder aufgebaut oder neu geübt werden.

Die Freizeitangebote für Senioren im kreativen Bereich sind äußerst vielfältig. Von Koch-, Mal- oder Handwerkskursen über Chöre, Theater- und Musikgruppen bis zum Erlernen eines neuen Hobbys wie Fotografie oder Einführung in den Umgang mit digitalen Medien. Menschen in jedem Alter können eine blühende Fantasie haben und kreativ werden – trauen Sie es sich einfach zu!

Stellen Sie sich folgende Fragen und finden Sie so heraus, welche Aktivitäten, Aufgaben oder Ziele für Sie infrage kommen könnten:

- Was ist mir im Leben wichtig?
- Was könnte eine Herausforderung für mich sein?
- Was möchte ich in meiner Freizeit machen?

Probieren Sie eine neue Sportart aus

Sport hält fit. Auch im Seniorenalter gibt es viele Sportarten, die Sie neu beginnen und regelmäßig ausüben können. Geeignet sind Aktivitäten, die die Gelenke schonen, Muskeln aufbauen und das Herz-/Kreislaufsystem stärken. Wandern ist empfehlenswert, da Sie so auf eine schonende Art und Weise neue Orte in der Natur entdecken können. Aber auch gelegentliche Sporteinheiten wie Fahrrad fahren, Gymnastik oder Nordic Walking bringen Schwung in den Alltag. Schwimmen bzw. Wassergymnastik eignen sich hervorragend für die Generation 50+. Eine Stunde Wassergymnastik pro Woche kann die Haltung der Wirbelsäule und die Beweglichkeit verbessern. Erkundigen Sie sich bei Ihren örtlichen Sportvereinen oder im Internet unter dem Stichwort „Seniorensport in meiner Region“.

Gehen Sie auf Reisen

Sie müssen niemanden mehr fragen, wann Sie Urlaub machen wollen. Wenn Sie möchten, können Sie von heute auf morgen verreisen. Und wer glaubt, dass man fürs Reisen in die weite Welt muss, liegt falsch. In Deutschland gibt es so viel zu sehen, dass Sie erstaunt sein werden, wie abwechslungsreich die deutsche Kultur und Natur ist. Nutzen Sie die Möglichkeit, auch außerhalb der typischen Hochsaison Orte zu erkunden. Vielleicht sogar Gegenden, die in der Vergangenheit einmal eine wichtige Rolle für Sie gespielt haben. Wenn Sie gerne in Gruppen reisen, gibt es zahlreiche Angebote mit unterschiedlichen Formen der Reisebetreuung. Vielerorts werden sogar Reisen mit ärztlicher Begleitung angeboten. So sind Sie immer gut umsorgt.

Finden Sie ein passendes Ehrenamt

Das Ehrenamt bietet eine hervorragende Möglichkeit, seine Lebenserfahrung und Fähigkeiten sinnstiftend einbringen zu können. Engagieren Sie sich ehrenamtlich und profitieren Sie auch selbst davon. Einerseits können Sie anderen Menschen helfen – andererseits fühlt es sich gut an, gebraucht und geschätzt zu werden. Sie arbeiten in Gemeinschaft mit anderen, verwirklichen Projekte und lernen Gleichgesinnte, im Idealfall sogar Freunde fürs Leben, kennen. Am besten suchen Sie sich eine Tätigkeit heraus, die Ihnen besonders viel Freude bereitet. Informieren Sie sich über ehrenamtliche Tätigkeiten in Ihrer Region oder schauen Sie im Internet unter dem Stichwort „Ehrenamt“. Sie werden erstaunt sein, wie viel Bedarf an Unterstützung auch in Ihrer Nähe besteht.

Erlernen Sie eine Fremdsprache

Eine Fremdsprache im Alter zu erlernen ist eine Unmöglichkeit? Falsch gedacht! Laut aktuellen Studien sind Senioren beim Lernen von Sachverhalten nicht besser oder schlechter als andere Altersgruppen. Entscheidend ist nur der eigene Antrieb. Trauen Sie sich, einen Fremdsprachenkurs zu besuchen. Ideal sind Lernangebote, bei denen man ohne Leistungsdruck und mit Spaß an der Sache zusammen mit anderen lernt. Vielleicht können Sie am Ende die neu erlernte Fremdsprache sogar im Urlaub ausprobieren.

Veränderung tut gut: Einfach mal Neues ausprobieren

Gerade im Alter ist es wichtig, dass man nur das macht, was einem persönlich am Herzen liegt. Die Balance zwischen Ruhe und Aktivität macht eine sinnvolle Freizeitgestaltung aus. Nutzen Sie die Zeit für die Dinge, die Sie bis jetzt vernachlässigt haben, oder widmen Sie sich Themen, die Sie schon immer interessiert haben. Denn eines ist sicher: Wer Hobbys hat, dem geht es besser. Ob Ehrenamt, künstlerisches, soziales oder sportliches Engagement, Menschen, die einer Aktivität nachgehen, fühlen sich gesünder und zufriedener als solche ohne regelmäßige Freizeitbeschäftigung.

Gelassen bleiben

Wie man seine innere Stärke trainiert

Wie heißt es so treffend: „Was einen nicht umbringt, das macht nur stärker." Doch wie kommt es, dass einige besser und andere schlechter mit den schweren Zeiten und Krisen des Lebens umgehen? Ist es wirklich eine Frage der Einstellung?

Nicht nur das Alter bringt eine Reihe von einschneidenden Erlebnissen mit sich. Wenn eine Liebesbeziehung oder Freundschaft abrupt endet, Krankheiten chronisch werden oder Menschen sterben, leidet das Herz. Dabei sind es selten die kleinen Belastungen, die Menschen in eine Krise stürzen. Es sind die Schicksalsschläge des Lebens, die eine Überforderung auslösen und den inneren Schutzschild ins Wanken bringen können.

Doch warum scheinen die einen gut mit belastenden Situationen umzugehen, während andere fast daran zerbrechen? Der Schlüssel liegt in der inneren Stärke oder natürlichen Widerstandsfähigkeit eines Menschen. Wenn es jemandem gelingt, nach einem oder sogar mehreren Schicksalsschlägen wieder zu einem zufriedenen, erfüllten Leben zurückzukehren, benutzen Psychologen den Begriff Resilienz. Wer über Resilienz verfügt, kann Krisen leichter bewältigen.

Was bedeutet Resilienz?

Das Wort Resilienz leitet sich vom lateinischen Begriff „resilire" ab, was so viel wie „abprallen" bedeutet. Der Begriff stammt aus der Physik: Er beschreibt eine elastische Substanz, die selbst nach einer starken Deformation von ganz allein wieder in ihren ursprünglichen Zustand zurückkehrt.

Resilienz ist die Fähigkeit, auch bei hohen Belastungen die innere Stärke zu bewahren, sich nicht aus der Bahn werfen zu lassen und am Ende gestärkt und gesund aus der Situation hervorzugehen. Es bedeutet nicht, frei von Stress, Druck, Konflikten oder Ängsten zu sein, sondern erfolgreich mit diesen Herausforderungen umgehen zu können.

Dabei wird Resilienz niemandem in die Wiege gelegt. Jeder Mensch kann im Laufe seines Lebens – durch verschiedene Erfahrungen, Glaubenssätze und Situationen – seelische Widerstandsfähigkeit entwickeln.

Kann man Resilienz auch im Alter lernen?

Die gute Nachricht: Resilienz lässt sich auch im fortgeschrittenen Alter trainieren. Unser Gehirn besitzt die Fähigkeit, sich zu verändern. Diese Neuroplastizität sorgt dafür, dass lebenslanges Lernen kein Wunschtraum bleibt.

Die etwas unangenehme Nachricht: Resilienz-Training erfordert die Bereitschaft zur Veränderung, viel Übung und regelmäßige Arbeit. Doch der Aufwand lohnt sich: Mentale Stärke wird das Leben in allen Bereichen verbessern. Resilient altern bedeutet, jede Lebensphase – trotz etwaiger Verluste oder Beeinträchtigungen – geprägt von Freude und Zufriedenheit zu betrachten und zu erleben.

Die folgenden Tipps gelten als „Erfolgsschlüssel" zur Erlangung innerer Stärke und können helfen, resilient zu werden:

Akzeptieren Sie, was ist
Versuchen Sie, den Tatsachen ins Auge zu blicken, und nehmen Sie ein Ereignis hin, wie es ist – auch wenn es nicht leichtfällt. Können Sie eine Situation nicht verhindern, machen Sie das Beste daraus. Wer die Fähigkeit zur Akzeptanz besitzt, hat es im Leben leichter.

Bleiben Sie optimistisch
Ein Optimist lässt sich nicht hängen, sondern versucht, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen. Wenn Sie überzeugt sind, dass alles wieder gut wird, fällt es Ihnen leichter, mit der momentanen Situation fertigzuwerden. Denken Sie daran: Ohne Regen gäbe es keinen Regenbogen, und ohne schwere Zeiten wüssten wir die guten weniger zu schätzen.

Übernehmen Sie Verantwortung.
Sie können natürlich den anderen die Schuld geben und sich als Opfer der momentanen Lage sehen. Oder Sie übernehmen einfach die volle Verantwortung für Ihr Handeln und Ihr eigenes Wohlbefinden.

Setzen Sie auf Freundschaften
Gute Beziehungen sind erfüllend und wirken stärkend. Wer sich anderen Menschen anvertrauen und enge Bindungen eingehen kann, steigert das eigene Selbstwertgefühl und kann Krisen gelassener überstehen. Investieren Sie daher in ein wertschätzendes und soziales Miteinander.

Achten Sie auf Ihren Körper
„Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper": Das wusste schon der römische Dichter Juvenal. Wollen Sie innere Stärke aufbauen, sollten Sie bei den täglichen Routinen auf Ihr körperliches Wohl achten, zum Beispiel, dass Sie genug schlafen, sich an der frischen Luft bewegen, ausreichend Wasser trinken und auf eine gesunde Ernährung achten.

Suchen Sie nach Lösungen
Resiliente Menschen lassen sich durch Probleme nur kurzzeitig aus der Ruhe bringen. Sie sehen das Ganze eher als Herausforderung. Statt sich zu fragen „Warum hat es gerade mich getroffen?", fragen Sie sich: „Jetzt hat es mich getroffen. Was kann ich tun, um aus der Situation möglichst schnell und heil wieder herauszukommen?"

Setzen Sie sich Ziele
Man sollte jeden Tag etwas tun, das einem ein Gefühl von Erfüllung und Sinn gibt. Sie sind der Regisseur in Ihrem eigenen Leben. Zu einem selbstbestimmten Leben gehört es, Ziele zu definieren und diese aktiv zu verfolgen. Die Gewissheit, einen Plan zu haben, stärkt Ihre innere Kraft.

Trotz Rückschlägen zum Erfolg

Es war einmal ein Mann, dessen Weg von zahlreichen Schicksalsschlägen gepflastert war:

· Er machte Bankrott.
· Er verlor seine Freundin, die er über alles liebte.
· Er erlitt einen Nervenzusammenbruch.
· Er kandidierte mehrfach für den Senat bzw. den Kongress und wurde nicht gewählt.
· Er wollte Vizepräsident werden und wurde geschlagen.

Zweifellos ein entmutigender Lebenslauf – nicht jedoch für **Abraham Lincoln.** Trotz vieler Hindernisse und Niederlagen wurde Lincoln zum populärsten Präsidenten der Vereinigten Staaten, unter anderem auch deshalb, weil er die Sklaverei abschaffte.

Der Enkeltrick:

So können Sie sich schützen

Der sogenannte Enkeltrick ist eine besonders hinterhältige Form des Betrugs. Gut organisierte Betrügerbanden suchen in Telefonbüchern gezielt nach Personen mit älteren Vornamen. An der Adresse erkennen sie darüber hinaus, ob ihr Opfer in einem besseren Viertel wohnt.

Der Anruf wird häufig mit der Frage: „Rate mal, wer hier spricht?“ eingeleitet. So soll das Opfer dazu verleitet werden, einen Namen aus dem Verwandten- oder Bekanntenkreis zu nennen. Im Gespräch mit dem „Enkel“ wird dann eine Notlage oder ein finanzieller Engpass vorgetäuscht und um Bargeld gebeten. Oft werden die Betroffenen durch wiederholte Anrufe so unter Druck gesetzt, dass sie schließlich dazu bereit sind, einen meist hohen Geldbetrag zur Verfügung zu stellen. Die Masche der Betrüger ist äußerst raffiniert. Doch es gibt Wege, wie Sie sich vor derartigen Angriffen schützen können.

- Seien Sie misstrauisch, wenn Sie jemand am Telefon raten lässt, um wen es sich handelt! Fordern Sie Anrufer grundsätzlich dazu auf, ihren Namen selbst zu nennen. Sie können beim Anrufer auch Dinge erfragen, die nur der richtige Verwandte/Bekannte wissen kann.
- Wenden Sie sich nach einem solchen Anruf an Ihre Familie oder eine Person Ihres Vertrauens und halten Sie mit ihnen Rücksprache. Vertrauen Sie sich stets jemandem an, der gerade emotional nicht so alarmiert ist und die Situation rationaler einschätzen kann.
- Lassen Sie sich nicht drängen und unter Druck setzen. Nehmen Sie sich Zeit, um die Angaben des Anrufers zu überprüfen. Rufen Sie die jeweilige Person unter der Ihnen bekannten Nummer an und lassen Sie sich den Sachverhalt bestätigen. Nutzen Sie dabei aber nicht die Rückruffunktion Ihres Telefons.
- Sprechen Sie am Telefon nie über persönliche und finanzielle Verhältnisse. Geben Sie keine Kontodaten oder Passwörter preis.
- Sie sollten unter keinen Umständen Wertsachen oder Geld an Ihnen unbekannte Personen aushändigen – besonders nicht höhere Beträge.
- Kommt Ihnen ein Anruf verdächtig vor, informieren Sie unverzüglich die Polizei unter der Nummer 110.

Positive Energie durch Pflanzen

Es ist zwar nicht wissenschaftlich erwiesen, aber es lässt sich beobachten, dass es Pflanzen gibt, die sich positiv auf die Stimmung auswirken können. Unsere grünen Mitbewohner sorgen nicht nur dafür, dass Räume schöner und gemütlicher werden, sondern haben auch eine Wirkung auf die Seele. Nachfolgend stellen wir Ihnen vier Zimmerpflanzen vor, die Energie und Lebensfreude verbreiten sollen.

Der Rosmarin

Rosmarin ist nicht nur ein tolles Gewürz, sondern macht sich auch noch gut als Zimmerpflanze. Stellen Sie den immergrünen Strauch an ein sonniges Plätzchen, dort fühlt er sich am wohlsten. Rosmarin hält Ihnen die schädlichen Stoffe in der Luft vom Hals. Man sagt der intensiv riechenden Zierpflanze außerdem nach, dass sie die Müdigkeit reduziere und die Gedächtnisleistung verbessern könne.

Der Jasmin

Die Jasminpflanze gehört zu den wohlriechendsten Blütenpflanzen. Das Besondere an ihr ist die beruhigende Wirkung auf Menschen. Auch wird ätherisches Öl aus dem Jasmin-Duft gewonnen, das als Aromatherapie zum Einsatz kommt. Das Duftwunder wird häufig als kunstvoll geflochtene oder geschwungene kleine Skulptur-Ranke angeboten. Die mehrjährige Pflanze mag es sonnig und bevorzugt eine hohe Luftfeuchtigkeit. Staunässe verträgt sie jedoch nicht.

Die Orchidee

Orchideen verzaubern nicht nur mit ihrer Schönheit. Ihr leichter, wohltuender Duft soll stimmungsaufhellend wirken. Sie können getrost im Schlafzimmer platziert werden, da sie nur wenig Sauerstoff verbrauchen und nachts sogar Sauerstoff freisetzen. Orchideen sollten einmal nass gegossen werden und dann erst wieder, wenn die Erde getrocknet ist. Die meisten Orchideen fühlen sich bei indirekter Sonneneinstrahlung am wohlsten.

Die Friedenslilie

Diese Zimmerpflanze hat viele Talente. Zum einen bereinigt sie die Luft von schädlichen Gasen. Zum anderen lässt sie Ihr Wohlbefinden steigern und führt zu Entspannung bzw. erholsamem Schlaf. Ein anderer Name für dieses grüne Blätter-Gewächs ist Einblatt. Am wohlsten fühlt sich die Friedenslilie an einem schattigen Plätzchen. Dort gedeiht sie ganz wunderbar und entfaltet ihren reinigenden Effekt.

Da haben wir den Salat!

Salate sind lecker, schnell zubereitet und eignen sich hervorragend zum Mitbringen. Verfeinert mit herzhaften Dressings sorgen Sie für immer neue geschmackliche Höhepunkte. Lassen Sie sich von unseren Salatrezepten inspirieren.

Grüner Salat mit French-Dressing

Zutaten für 4 Portionen:
750 g gemischte Blattsalate, z.B. Kopf- oder Feldsalat
200 g Cocktailtomaten
1 Salatgurke
1 Bund Schnittlauch

Für das Dressing:
2 bis 3 EL Salatcreme
3 EL Joghurt, 3,5 % Fett
2 EL Crème légère
1 bis 2 EL Tomatenketchup
Salz, Pfeffer, Zucker (Prise)

Blattsalate vorsichtig waschen und gut abtropfen lassen. Geben Sie die Salatblätter in eine große Salatschüssel.

Waschen Sie die Tomaten sowie die Salatgurke und trocken Sie diese ab. Halbieren Sie die Cocktailtomaten und entfernen Sie die Stängelansätze. Schneiden Sie die Gurke in Scheiben. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Geben Sie die Tomatenhälften, Gurkenscheiben und Schnittlauchröllchen zu den Salatblättern und vermischen Sie alle Zutaten.

Verrühren Sie für das Dressing die Salatcreme, Joghurt, Crème légère und Ketchup miteinander und schmecken Sie es mit Salz, Pfeffer und Zucker ab. Jetzt den Salat mit der Soße vermengen und servieren.

Spaghetti-Salat

Zutaten für 4 Portionen:
300 g Spaghetti
200 g Cocktailtomaten
125 g Mozzarella
100 g Salami
100 g schwarze Oliven
100 g gegrillte Paprika (aus dem Glas)
1 Salatgurke
1/2 rote Zwiebel
frische Petersilie

Für das Dressing:
6 EL Olivenöl
3 EL Weißweinessig
1 TL Honig
1 gehackte Knoblauchzehe
1 TL italienische Kräuter
10 g geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer

Bereiten Sie die Spaghetti nach Packungsangabe zu. Zwiebel klein würfeln, Oliven in Scheiben und Paprika in Streifen schneiden. Salatgurke würfeln, Cocktailtomaten halbieren und Salami sowie Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

Rühren Sie alle Dressing-Zutaten zu einer Soße an. Geben Sie nun alle Zutaten in eine große Schüssel und vermischen Sie diese.

Stellen Sie den Salat bis zum Verzehr kalt, verteilen Sie ihn auf kleine Schüsseln und streuen Sie geriebenen Parmesan darüber.

Kartoffelsalat mit Räucherlachs

Zutaten für 4 Portionen:
900 g gekochte,
festkochende Kartoffeln
300 g Räucherlachs in Scheiben
300 g griechischer Joghurt
80 g Radieschen
20 g Schnittlauch
4 hartgekochte Eier, Größe M
2 El Olivenöl
1 Schalotte, ca. 25 g
1 Zitrone
Salz
Pfeffer

Platzieren Sie die Räucherlachsscheiben auf einem großen Teller. Beträufeln Sie den Räucherlachs mit Zitronensaft, salzen Sie ihn leicht und stellen ihn erst einmal beiseite.

Schälen Sie die gekochten Kartoffeln und würfeln Sie diese. Waschen und trocken Sie die Radieschen und schneiden Sie sie in Scheiben.

Die Eier schälen und vierteln. Den Schnittlauch fein hacken. Nun die Schalotte schälen und in ganz feine Würfel schneiden.

Vermischen Sie für das Dressing in einer großen Schüssel den griechischen Joghurt mit dem Saft einer halben Zitrone, 2 El Olivenöl, Pfeffer und einer Prise Salz. Dann die Schalottenwürfel und den fein gehackten Schnittlauch hinzufügen und unterrühren.

Geben Sie im Anschluss die Kartoffelwürfel und Radieschenscheiben zum Dressing hinzu und rühren Sie alles vorsichtig, bis sich das Dressing gleichmäßig verteilt hat.

Dann kann auch schon serviert werden: Verteilen Sie den Kartoffelsalat auf Teller und garnieren Sie ihn mit Räucherlachs und Ei.

Griechischer Bauernsalat

Zutaten für 4 Portionen:
500 g Tomaten
200 g Schafskäse
100 g schwarze Oliven
2 Zwiebeln
1 Salatgurke
1 gelbe Paprika
1 grüne Paprika
Oregano

Für das Dressing:
125 ml Olivenöl
1 Zitrone
Salz, Pfeffer

Tomaten waschen und achteln. Gurke waschen und ungeschält in dünne Scheiben oder Stücke schneiden.

Die gelbe und die grüne Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden.

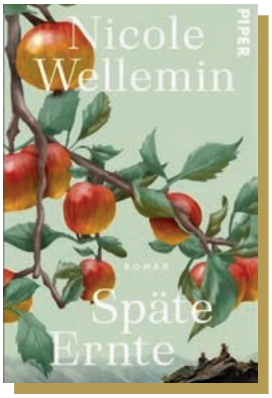
Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Schafskäse würfeln und mit Oregano bestreuen.

Tomaten, Gurke, Paprika, Zwiebeln und Schafskäse in eine Schüssel geben und Oliven hinzufügen.

Zum Abschluss Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und über den Salat geben.

LeseSpaß

Nicole Wellemenin
Späte Ernte
ISBN 978-3-492-07195-6
Piper Verlag
22,– Euro



Späte Ernte

Im Jahr 1943 träumt die junge Südtirolerin Lene von einer glücklichen Zukunft auf dem Hof ihrer großen Liebe Elias. Wie hart das Schicksal ist, das in der rauen Bergwelt auf sie wartet, ahnt sie nicht. Viele Jahrzehnte später baut ihre Enkelin Anna in ebendieser kargen Landschaft mit viel Hingabe alte Apfelsorten an. Als sie die Mittfünfzigerin Lis kennenlernt, die eine schwere Schuld trägt, gewährt Anna ihr Unterschlupf auf dem Hof. Mit ihrer behutsamen Art ermöglicht Anna Lis, sich zu öffnen und zu heilen.

Hendrik Groen
Unkraut kommt selten allein
ISBN 978-3-492-07223-6
Piper Verlag
22,– Euro

Unkraut kommt selten allein

Als Emma Quaadvliegh nach dem Tod ihres Mannes eine Parzelle in einem Kleingartenverein erbt, verliebt sie sich sofort in das gemütliche, etwas chaotische Gartenhaus. Zum Glück spielt es keine Rolle, dass sie keine Ahnung von Gartenarbeit hat, denn freundliche Nachbarn bieten ihr sofort ihre Hilfe an. Aber auch der Vorsitzende des Vereins kommt uneingeladen zum Tee, um sie an die exakte Heckenhöhe und die empfohlene Unkrautbekämpfung zu erinnern. Schnell stellt sich heraus, dass es im grünen Paradies nicht immer friedlich zugeht. Doch Emma und ihre neuen Freunde sind fest entschlossen, ihre blühenden Oasen zu genießen – auch wenn sie dazu den Gartenverein auf den Kopf stellen müssen.

Heinz Labensky und seine Sicht auf die Dinge

Heinz Labensky hat auch nach der Wende den Osten Deutschlands nie verlassen und sitzt in einem Seniorenheim die Zeit ab. Bis eines Tages ein Brief die Tristesse unterbricht und Licht ins Dunkel des größten Rätsels seines Lebens bringt: Das Verschwinden seiner Jugendliebe Rita. Er steigt in den Flixbus nach Warnemünde, um der Sache auf den Grund zu gehen. Auf der Fahrt animieren den mit blühender Fantasie gesegneten Labensky die verschiedensten Mitfahrenden zu einer Reise durch die eigene Vergangenheit und er erzählt eine haarsträubende Geschichte nach der anderen. Doch am Meer angekommen, muss Labensky eine Entscheidung treffen. Will er die Wahrheit erfahren und die Realität so akzeptieren, wie sie ist? Oder will er weiter in seiner selbst geschaffenen Fantasiewelt leben?

Tsokos & Tsokos
Heinz Labensky und seine Sicht auf die Dinge
ISBN 978-3-426-28419-3
Droemer Knaur Verlag
22,– Euro

Mode, Mord und Meeresrauschen

Tod auf dem Laufsteg: Marc van de Velde, berühmtester Modemacher der Niederlande, bricht bei der Modenschau in Middelburg tot zusammen; sein roter Samtsmoking ist blutdurchtränkt. Das Publikum ist entsetzt, denn allen ist klar: Es war Mord! – Piet van Houvenkamp, Inspecteur der Polizei von Middelburg und nichts weniger als modeaffin, durchfährt gerade den Tunnel unter der Westerschelde und plant ein ganz besonderes Wochenende, als ihm der Anruf seiner Assistentin einen Strich durch die Rechnung macht. Er muss ermitteln! Schlimm genug – und dann kommen auch noch die deutschen Camper vom Camping de Grevelinge dazu, auf deren Unterstützung van Houvenkamp wie immer lieber verzichten würde ...

Bernd Stelter
Mode, Mord und Meeresrauschen
ISBN 978-3-7857-2857-4
Lübbe Verlag
22,– Euro

Schmerzfrei und beweglich bis ins hohe Alter

Die Schmerzspezialisten und Bestsellerautoren Dr. med. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht zeigen, wie Sie dank ihrer bahnbrechenden Methode Tag für Tag in Bewegung bleiben und Schmerzen vorbeugen. Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Schmerztherapie, Bewegung, Ernährung und Entspannung werden um konkrete Tipps und Selbsthilfe-Übungen für zu Hause ergänzt. So drehen Sie die biologische Uhr zurück und stellen sicher, dass Sie auch bis ins hohe Alter schmerzfrei, aktiv und beweglich bleiben.

Petra Bracht, Roland Liebscher-Bracht
Schmerzfrei und beweglich bis ins hohe Alter
ISBN 978-3-442-39394-7
Mosaik Verlag
19,99 Euro

Bilder © Piper Verlag, Droemer Knaur Verlag, Bastei Lübbe Verlag, Mosaik Verlag

Ein bisschen Spa muss sein ...

Frühlingsgefühle statt Winterblues und frischer Teint statt fahler Haut: Entdecken Sie einige Beauty- und Wellnessprodukte, mit denen Sie erfrischt und gestärkt den Frühling begrüßen können.

Aroma-Pflegedusche & Leichte Körperlotion „Lebensfreude“
Der frische, sonnige Duft der natürlichen ätherischen Öle der Lisea Cubeba und der Zitrone pflegt nicht nur schonend, sondern hebt auch nachweislich die Stimmungslage.

Bio Hautöl
100 % natürliche regenerierende Spezialpflege. Das Öl verbessert die Hautelastizität und sorgt für ein geschmeidig weiches Hautgefühl.

Intensiv Körpercreme
Für die Extraportion Pflege: Körpercreme Schönheitsgeheimnis mit hoch konzentrierten natürlichen Ölen, Sheabutter und sichtbaren Q10 Perlen.

Duftstäbchen – von der Natur inspiriert
Kneipp® Duftwelten schaffen eine wohltuende Atmosphäre. Angenehm für die Nase, aktiv für Ihr Wohlbefinden.

Bilder © Kneipp

DenkSport

Zahlen sind Buchstaben

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

1	11 · 14 · 15 · 19 · 16 · 5	=	
2	19 · 15 · 14 · 14 · 5	=	
3	15 · 19 · 20 · 5 · 18 · 14	=	
4	2 · 12 · 21 · 13 · 5 · 14	=	
5	1 · 16 · 18 · 9 · 12	=	
6	20 · 9 · 5 · 18 · 23 · 5 · 12 · 20	=	
7	19 · 3 · 8 · 13 · 5 · 20 · 20 · 5 · 18 · 12 · 9 · 14 · 7	=	
8	19 · 15 · 14 · 14 · 5 · 14 · 19 · 3 · 8 · 5 · 9 · 14	=	
9	18 · 5 · 7 · 5 · 14 · 23 · 15 · 12 · 11 · 5	=	
10	8 · 5 · 21 · 19 · 3 · 8 · 14 · 21 · 16 · 6 · 5 · 14	=	

Das Hut-Rätsel

Vier Personen tragen unterschiedliche Hüte. Es gibt zwei schwarze und zwei weiße Hüte. Eine Person steht hinter einer Mauer, die anderen Personen können nur die jeweils vor ihnen stehenden Personen sehen.
Die Person, die genau weiß, welche Farbe ihr Hut hat, soll es laut rufen.
Welche Person ruft?

Lösungen

Zahlen sind Buchstaben
1. Knospe, 2. Sonne, 3. Ostern, 4. Blumen, 5. April, 6. Tierwelt, 7. Schmetterling, 8. Sonnenschein, 9. Regenwolke, 10. Heuschnupfen

Das Hut-Rätsel
Die zweite Person von rechts weiß genau, welche Farbe Ihr Hut hat und ruft es als erstes. Sie sieht vor sich eine Person mit schwarzem Hut. Hätte sie selbst auch einen schwarzen Hut auf, würde die Person hinter ihr wissen, dass ihr eigener Hut weiß sein muss, und sie hätte gerufen.

Anzeige

Ristorante
ACQUARIO

Unsere Specials für Sie

- **Wechselnde Mittagskarte**
(Ausnahme von So. & Feiertagen)
- **Saisonale Gerichte**
- **Extra Karte** mit besonderen Gerichten
- **Feiern zu jedem Anlass**
- **Gesellschaftsraum** bis zu 40 Pers.
- **Partyservice & Catering** ab 15 Pers.
(Buffetmappe im Restaurant abholen oder zum Download)
- **Geschenk-Gutschein** (ist auch online erhältlich)

Kontaktieren Sie uns, um mehr zu erfahren. ☎ 0201 51 26 65
info@acquario.de ■ www. acquario.de
www.facebook.com/rist.acquario

Einsendeschluss ist der
30.05.2024
Es gilt das Datum des Poststempels.

Original und Fälschung – finden Sie die 5 Fehler!

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!