



Dorfzeitung

Hausnachrichten

Pro Seniore Residenz Frankenhöhe

April · Mai · Juni 2026



pro  *seniore*

Grußwort

vom gesamten Team der
Pro Seniore Residenz Frankenhöhe

3

Herzlich willkommen
Wir gratulieren

4

4

Rezept

Grüne Spargelsuppe

5

Termine

Vorschau auf Sonderveranstaltungen

6

Erlebnisse

Herbstkranz basteln in Haus 3

8

Vorweihnachtliche Klänge

9

St. Martin 2025

10

Advent, Advent, ...

12

Es weihnachtet sehr!

14

Gesundheit

Die Geschichte der Rose

16



Wir nehmen Abschied

19

Wissenswertes

Gedächtnistraining sinnvoll für
Jung und Alt

20

In eigener Sache

Auftritt der „Jungen Streicher“

21

Unterhaltung

Sudoku

22

Impressum

„Dorfzeitung“
ist die Haus-
zeitung der Pro
Seniore Residenz
Frankenhöhe

V.i.S.d.P
Margarete Vehrs,
Residenzdirektorin

Redaktion
Steffi Heupel,
Davina Haas ,
Julia Indenbaum

Fotos
IMAGO,
stock.adobe.com,
Mitarbeiter der Pro
Seniore Residenz
Frankenhöhe

**Gestaltung und
Produktion**
Forum GmbH,
Saarbrücken

Druck
O/D media GmbH,
Ottweiler

Auflage 500

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Angehörige, liebe Freundinnen und Freunde der Frankenhöhe!

Ist Ihnen in der vergangenen Ausgabe der Dorfzeitung die „rote 35“ am oberen Seitenrand aufgefallen? Wir verraten Ihnen, was es damit auf sich hat. Die 35 steht für den 35. Jahrestag unserer Seniorenresidenz auf der Frankenhöhe. Wir freuen uns sehr, diese stolze Zahl gemeinsam mit Ihnen zu feiern.

In den vergangenen Jahren und Jahrzehnten ist auf der Frankenhöhe einiges passiert. Wir haben gefeiert, gelacht und das eine oder andere Tränchen verdrückt. Gemeinsam mit Ihnen haben wir vieles erlebt und durften Sie durch Höhen und Tiefen begleiten.

In erster Linie danken wir unseren Bewohnerinnen und Bewohnern, denn ohne Sie würde es die Pro Seniore Residenz Frankenhöhe nicht geben. Unser wichtigster Leitsatz ist „gegen die Einsamkeit und für die Selbstständigkeit“. Unser Residenzdorf soll ein sicheres und gemütliches Zuhause für Sie sein, in dem Sie Ihre Ruhe genießen können und dennoch niemals einsam sein müssen.

Auch unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der vergangenen Jahre und Jahrzehnte haben sich ein großes Dankeschön verdient. Ohne sie wäre das Leben auf der Frankenhöhe so nicht möglich. Jeden Tag versuchen wir, für unsere Bewohnerinnen und Bewohner das Bestmögliche zu erreichen und stehen ihnen mit Rat und Tat zur Seite.



Wir wünschen uns für die gemeinsame Zukunft mit Ihnen, dass wir umsichtig miteinander sind. Nur gemeinsam haben wir es in den letzten 35 Jahren geschafft, die Pro Seniore Residenz Frankenhöhe mit Freude, Leben und Zuversicht zu füllen. Unser Haus soll weiterhin ein Ort sein, an dem Sie ankommen können und an dem Sie Erinnerungen schaffen, auf die wir alle gerne zurückblicken.

Wir bedanken uns bei Ihnen und freuen uns auf alles, was noch kommt!

Ihr gesamtes Team
der Pro Seniore Residenz Frankenhöhe



Herzlich willkommen!

*Wir begrüßen alle neuen Bewohnerinnen und
Bewohner unserer Residenz.*

*Herzlichen Glückwunsch
zum Geburtstag!*

Wir wünschen allen Bewohnerinnen und
Bewohnern einen schönen Geburtstag.
Lassen Sie es sich weiterhin gut gehen
und bleiben Sie gesund und glücklich.

Wir gratulieren auch unseren Mitarbeiterinnen
und Mitarbeitern und wünschen ihnen alles
Gute im neuen Lebensjahr.



Grüne Spargelsuppe

4 Vorspeisen-Portionen

Zutaten:

500 g grüner Spargel
2 Schalotten
1 EL Butter
500 ml Gemüsebrühe
80 ml Sahne zum Kochen
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das untere Drittel vom Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Stangen grob zerkleinern. Die Schalotten klein hacken. Butter in einem Topf erhitzen und darin Spargel und Schalotten für 5 Minuten anbraten. Dann mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen.



Die Suppe pürieren, dann Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Geschmack mit einem Spritzer Zitronensaft verfeinern.

Mit Kresse, gebratenen Spargelspitzen oder Croûtons als Garnitur sieht das Süsschen noch leckerer aus.



Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,

an dieser Stelle finden Sie unsere besonderen Veranstaltungen, zu denen wir Sie herzlich einladen.

Über **alle täglichen und regelmäßigen Veranstaltungen** informieren wir Sie weiterhin in unserem wöchentlichen Veranstaltungsplan und auf unseren Aushängen.

Wir freuen uns über Ihre rege Teilnahme!

Vorschau auf unsere Sonderveranstaltungen

April

Do 02.04. 9.00 Uhr

*Schmuckreparatur
mit Frau Marquardt*

MO 13.04. 15.00 Uhr

*Geigenkonzert
mit Herrn Hastermann*

MI 15.04.

Sehzeit

MI 15.04.

*Spaziergang mit der
städtischen Kita*

MO 27.04. 14.15 Uhr

*FeelFit-Vortrag zum
Thema „Der Körper im Gleichgewicht
– aktiv-beweglich-gesund“*

Mai

SA 09.05. 15.00 Uhr

Klavierkonzert mit Birgit Bhavani

MI 03.06. 15.00 Uhr

Mobile Bücherei in Haus 3

Juni

MI 10.06.

Abschlussfest städtischen Kita

MI 24.06. 14.15 Uhr

*FeelFit-Vortrag zum Thema
„Körperhaltung“*

MI 24.06.

Sehzeit

Änderungen vorbehalten.

Bitte entnehmen Sie die genauen Termine und Veranstaltungen der Tafel im Eingangsbereich.



GEMEINSAM STARK IN DER PFLEGE



Ich bin **STOLZ DARAUF**

- ... in einem der schönsten und sinnvollsten Berufe überhaupt zu arbeiten.
- ... hilfsbedürftigen Menschen ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.
- ... Menschen Tag für Tag ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.
- ... einen Teil dazu beizutragen, dass die Pflege genau die Anerkennung bekommt, die sie verdient.

Ich bin **PROUD TO CARE.**

Unsere Initiative proud to care hat es sich zur Aufgabe gemacht, Pflegekräfte aus ganz Deutschland zu vereinen, um gemeinsam für ein besseres Image des Berufsfeldes zu kämpfen und so wieder mehr Menschen für die Pflege zu begeistern.

WIR SIND PROUD TO CARE!
Jetzt mehr erfahren und mitmachen



#proudtocare

Herbstkranz basteln in Haus 3

Wussten Sie, dass Blumenkränze ursprünglich aus der Antike stammen? Ja, richtig, im alten Rom dienten die gebundenen und dekorierten Zweige als Kopfschmuck. Auch bei Siegerehrungen spielten sie in der römischen Kultur als Symbol für Unsterblichkeit, Ehre und Sieg eine große Rolle.

Heutzutage ist der Blumenkranz in unseren Gefilden ein beliebter Deko-Gegenstand.

Im November leitete die Gartentherapeutin Sabine Körner unsere Bastel-freudigen Seniorinnen und Senioren von Haus 3 an, ihre eigenen wunderschönen Kränze zu gestalten.



Frau Körner leitet unsere Seniorinnen und Senioren an



Mit etwas Fingerfertigkeit kann ein hübscher Blumenschmuck gelingen



Das Ergebnis kann sich sehen lassen!



Herr Dumlupinar macht das Basteln Freude

**Volles Haus bei Thomas Rehwagen****Der Violinvirtuose Herr Hastermann**

Vorweihnachtliche Klänge

Eine weihnachtliche Reihe von Konzerten erwartete unsere Bewohnerinnen und Bewohner im November und Dezember letzten Jahres. Neben einem Wiedersehen mit dem Gitarrenkünstler Thomas Rehwagen begrüßten wir auch Künstler klassischer Instrumente.

Den Auftakt machte am 24. November der Violinvirtuose Klaus Hastermann. Mit seinem Repertoire führte er unsere Seniorinnen und Senioren auf eine musikalische Reise durch Irland. Der begabte Musiker war bereits für das Kölner Opernhaus, das English National Orchestra London, das Orchestre du Conservatoire Paris und die Hamburger Sinfoniker tätig. Vielen Dank für den gelungenen Auftritt!

Am 04.12. lud der Pianist Michael Stahl zu einem poppigen Vorweihnachts-Konzert ein. Neben beliebten Klassikern erfreute Herr Stahl die Ohren unserer Seniorinnen und Senioren mit Schlagern. Sein, wie er selbst sagt, „besonderer Stil“ am bei unseren Bewohnern, wie auch Mitarbeitern sehr gut an.

Eine Darbietung der besonderen Art gab am 12. Dezember Herr Vladimir Vinogradov aus Moskau. Mit seiner Domra verführte er unsere Bewohnerinnen und Bewohner mit zauberhaften Weihnachtsklängen. Das alte russische Zupfinstrument ähnelt in seinem Klang einer Mandoline und gilt als Vorgänger der Balalaika. Ursprünglich stammt sie aus dem 13. Jahrhundert und wurde bereits am russischen Hofe gespielt.

**Herr Vinogradov mit der Domra****Pianokonzert mit Herr Stahl**

St. Martin 2025

Am 11. November fand auf dem Sonnenplatz zu Ehren des heiligen Martin das alljährliche Martins-Feuer statt. Den frostigen Temperaturen zum Trotz versammelten sich in den Abendstunden unsere Bewohnerinnen und Bewohner und die Kinder der städtischen Kita auf dem Sonnenplatz. Neben Glühwein und Punsch „wärmte“ der Gesang der Kinder unsere Seniorinnen und Senioren. Im Anschluss gab es Weckmänner für alle. Wer es eher herzhaft mochte, ließ sich vielleicht von den duftenden Würstchen anlocken. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner von Haus 3 erhielten am Martins-Tag Besuch von den



Großer Andrang beim Martinsfeuer

Kindern der katholischen Kita. Auf allen Stationen bestaunten die Herrschaften die schönen Laternen und lauschten den Kindern beim Singen bekannter St. Martins-Lieder. Vielen Dank allen Erzieherinnen, Erziehern und den Kindern der beiden Kitas für die schöne Zeit. Wir freuen uns auf das nächste Mal!



Laternenumzug in Haus 1



... zur Freude unserer Bewohner ...



Auch in der WG 1 waren die Martins-Kinder zu Besuch



Der Laternen-Umzug kommt in WG 2 an



Es gab viel zu sehen!



Fröhliches Laternenfest



Die Kinder singen im Stübli



Frau Pfeiffer klatscht kräftig mit



Weihnachtsbaum schmücken mit Frau Schüler



Frau Stöttinger schmückt den Baum mit Liebe zum Detail

Advent, Advent, ...

Längst ist der Duft von Waffeln und Glühwein verflogen und wir blicken auf eine schöne und erlebnisreiche Weihnachtszeit 2025 zurück. Neben besinnlichen Musikveranstaltungen hatten unsere Bewohnerinnen und Bewohner Gelegenheit, ihren Gaumen ausgiebig zu verwöhnen. In Haus 3 richtete das Betreuungsteam zusammen mit der Hauswirt-

schaft in jedem Wohnbereich ein festliches Adventsfrühstück aus. Besonders verlockend waren die frischen Waffeln, die in den Fluren und Foyers aller Häuser gebacken wurden. Beim Adventskaffee in Haus 1 lauschten unsere Bewohnerinnen und Bewohner der Musik des Alleinunterhalters Herrn Schubert, der kräftig zum Mitmachen animierte.



Adventskaffee mit Herr Schubert im Hausrestaurant



Herr Schubert bekommt Unterstützung von Frau Huehnersdorf



Waffeln backen für die Bewohner



Frau Dr. Grimmiger am Klavier



Adventsfeier im Wohnbereich 1



Eine gemütliche Runde



Weihnachtliche Klänge mit dem Duo Rizzi-Müller



Adventsfeier im Wohnbereich 2



Ein schön gedeckter Tisch



Adventsfeier im Wohnbereich 3



Sonnenstrahlen tun gut



Es weihnachtet sehr!

Bei unserer Hausweihnachtsfeier am 17. Dezember erwartete unsere Bewohnerinnen und Bewohner im Hausrestaurant ein abwechslungsreiches Fest-Programm. Neben traditionellen Weihnachtsliedern, gesungen von unseren Seniorenlerchen, gaben einige Bewohner und Mitarbeiter humorvolle und poetische Beiträge zum Besten. Beim Abendessen im Anschluss, verwöhnte man seinen Gaumen mit schmackhaftem Finger Food und hübsch angerichteten Spezialitäten auf Platten. Die Bewohnerinnen und Bewohner von Haus 3 feierten Weihnachten gemeinsam mit den Kindern der städtischen Kita. In gemütlicher Atmosphäre verbrachten Alt und Jung

besinnliche Stunden und tauschten kleine Geschenke aus. Unser Weihnachtsmarkt 2025 fand im letzten Jahr am Sonntag, den 07. Dezember statt und war für unsere Bewohner, ihre Angehörigen und ehrenamtliche Helfer unbedingt einen Besuch wert. An 15 Ständen gab es unzählige handgefertigte Kleinigkeiten zu entdecken und natürlich zu erwerben. Unter den Anbietern war auch unser Kreativkreis, der seine Einnahmen einer gemeinnützigen Organisation zur Verfügung stellte. Wer nach dem Schlendern Appetit hatte, konnte im Hausrestaurant die eine oder andere süße Köstlichkeit zu genießen und bei poppiger Weihnachtsmusik verweilen.



Volles Haus zur Weihnachtsfeier im Hausrestaurant



Unsere Seniorenlerchen



Frau Eisleben gab etwas zum Besten



Auch das Flötenensemble war dabei



Weihnachtsfeier mit der städt. Kita



Herr Dumlpinar bekommt eine Überraschung



Herr Schön und Frau Behrens verteilen Weihnachtsgeschenke



Ein spaßiges Duo auf dem Weihnachtsmarkt



Frau Cher in Pose mit Frau Wagner



Handgefertigte Kleinigkeiten



Auch das Ehepaar Lensch durften wir auf der Weihnachtsfeier begrüßen



Unsere Kolleginnen von der Residenzberatung

Die Geschichte der Rose

*Sie gilt als die schönste Blume der Welt – ein Symbol für Eleganz und Anmut. Doch nur wenige kennen ihre reiche Geschichte. Ein Streifzug durch die Jahrhunderte zeigt, wie die Rose **Kulturen inspirierte** und **Schönheitsrituale prägte**.*

An frostigen Winterabenden, wenn die Kälte das Leben draußen erstarren lässt, bietet das warme Licht eines Badezimmers Zuflucht. Eine Wanne voll dampfendem Wasser, durchzogen von Rosenölen, wirkt wie ein kleiner Garten mitten im Winter. Der zarte Duft legt sich über die Haut und erfüllt den Raum mit Wärme und Geborgenheit. Ein Moment der Sinnlichkeit, der an Zeiten erinnert, in denen die Rose nicht nur ein Symbol, sondern auch geschätztes Mittel zur Pflege und Heilung war.



Die Geschichte der Rose in der Schönheitspflege beginnt vor Tausenden von Jahren. Bereits in der Antike galt die Rose als eine der heiligsten Pflanzen. In Mesopotamien, Persien und Ägypten wurde sie kultiviert und verehrt. Die Ägypter, insbesondere Kleopatra, nutzten Rosenöl und Rosenwasser zur Hautpflege und Parfümierung. Ihre Gemächer sollen mit Rosenblüten bedeckt gewesen sein, deren Duft sie zur Verkörperung von Macht und Schönheit machte.

In der griechischen und römischen Antike galt die Rose als Geschenk der Götter. Die Griechen erzählten, sie sei aus dem Blut der Aphrodite entstanden – ein Symbol der Liebe und göttlichen Schönheit. Die Römer destillierten Rosenwasser als Tonikum und Duftstoff, während Rosenöl als luxuriöses Massageöl diente. Römische Frauen nahmen Rosenbäder, um ihre Haut zu glätten, und verwendeten Cremes, um sie vor dem trockenen Klima zu schützen. Im Mittelalter gewann die Rose neue Bedeutung als Symbol der Reinheit und als Heilpflanze. Besonders in Klostergärten wurde sie angebaut. Mönche und Nonnen schätzten sie für ihre beruhigenden, entzündungshemmenden und regenerierenden Eigenschaften. Rosenwasser wurde bei Hautproblemen wie Rötungen und Irritationen eingesetzt, während Rosenöl zur Behandlung von Wunden und Verbrennungen verwendet wurde. Auch Hildegard von Bingen hob die beruhigende und regenerierende Wirkung der Rose hervor und empfahl Rosenwasser nicht nur zur äußeren Anwendung, sondern auch zur Stärkung von Geist und Seele.

Mit der Renaissance erlebte die Rose eine wahre Blütezeit – im wörtlichen und übertragenen Sinne. Sie wurde zum Statussymbol von Eleganz, Raffinesse und Luxus.

In den prachtvollen Gärten der italienischen Fürstenhöfe und der französischen Könige war sie allgegenwärtig. Sie wurde nicht nur wegen ihres Duftes und ihrer Schönheit kulturi-

viert, sondern auch als wesentlicher Bestandteil der aufkommenden Parfümkunst. Die Damaszener-Rose, über den Orient nach Europa gelangt, wurde wegen ihres intensiven Aromas und ihrer hohen Konzentration an ätherischen Ölen geschätzt. Adlige Frauen wie Katharina von Medici ließen maßgeschneiderte Duftmischungen anfertigen, die nicht nur als Parfüm, sondern auch als Hautpflege dienten. Rosenwasser wurde ein fester Bestandteil der täglichen Schönheitsrituale, da es die Haut klärte und mit Feuchtigkeit versorgte.

Ein berühmtes Ritual für den luxuriösen Umgang mit der Rose war das „Rosenbad“, das Königin Elisabeth I. von England pflegte: warmes Wasser mit Rosenblättern, Milch und Honig, um die Haut geschmeidig zu halten und als Symbol der Reinheit und Weiblichkeit.



Mit der Industrialisierung im 19. Jahrhundert wurde die Rose für die breite Bevölkerung zugänglich. Verbesserte Destillation ermöglichte die Herstellung größerer Mengen von Rosenwasser und Rosenöl. Unternehmen wie Guerlain nutzten Rosenessenzen als Herzstück in Parfüms und Hautpflegeprodukten. Erste Rosencremes und -seifen wurden in den Parfümerien der großen Städte verkauft und wurden besonders bei trockener Haut geschätzt.

In den 1960er- und 1970er-Jahren erlebte die Rose eine Wiedergeburt als Symbol für Naturverbundenheit und Harmonie. Rosenbäder und selbstgemachte Cremes aus Rosenwasser und natürlichen Ölen wurden zu einem Ausdruck von Selbstfürsorge und Natürlichkeit. Ihr warmer Duft galt als Mittel, um Stress und Angst zu lindern und wurde häufig in Kombination mit Meditation oder Yoga verwendet. In der Aromatherapie fand Rosenöl Anwendung, um einen Zustand innerer Ruhe und Entspannung auszulösen oder zu fördern.



Heute ist die Rose aus der Welt der Kosmetik und Hautpflege nicht wegzudenken. Ihre Vielseitigkeit macht sie zu einer der beliebtesten Zutaten für verschiedene Produkte:

• **Rosenwasser:**

Das durch Destillation gewonnene Rosenwasser ist ein Klassiker in der Hautpflege. Es ist besonders für empfindliche Haut geeignet, da es beruhigend wirkt, Rötungen reduziert und Feuchtigkeit spendet. Viele Toner für sensible Haut enthalten Rosenwasser, da es die Haut sanft klärt und den pH-Wert ausgleicht.

• **Rosenöl:**

Dieses wertvolle ätherische Öl ist reich an Antioxidantien und Vitaminen, die die Zellregeneration fördern und die Haut vor freien Radikalen schützen. Es eignet sich besonders für trockene und reife Haut, da es intensiv pflegt und sichtbar glättet. Im Winter kann Rosenöl direkt auf die Haut oder als Zusatz in Cremes und Seren verwendet werden, um Trockenheit und Spannungsgefühle zu lindern.

• **Rosenextrakt:**

Dieser konzentrierte Wirkstoff wird häufig in Anti-Aging-Produkten eingesetzt. Er strafft die Haut, mildert Fältchen und schützt vor Umwelteinflüssen.

Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl von Produkten, die die Rose in verschiedenen Duftrichtungen präsentieren. Während die Damaszener-Rose mit ihrem schweren, sinnlichen Aroma häufig in Parfüms und Badezusätzen verwendet wird, findet die leichte Frische der Wildrose ihren Platz in Tagescremes und Körperlotionen.

Julia Indenbaum

Service-Tipps

Wie man die Rose in die eigene Pflege integriert

Rosenbäder im Winter:

Ein warmes Bad mit Rosenessenzen verwandelt kalte Winterabende in ein entspannendes Spa-Erlebnis. Geben Sie einige Tropfen reines Rosenöl oder eine Badeessenz mit Rosenwasser ins Badewasser. Für einen zusätzlichen Hauch von Luxus können getrocknete Rosenblätter hinzugefügt werden. Das warme Wasser hydratisiert die Haut, während der Rosenduft beruhigend auf die Sinne wirkt und ein Gefühl von Geborgenheit vermittelt.

Feuchtigkeitsspendende

Rosenmasken:

Eine Maske mit Rosenextrakt oder -öl ist ideal für strapazierte Winterhaut. Sie können eine fertige Maske verwenden oder eine DIY-Maske herstellen: Mischen Sie 1 EL Rosenwasser mit 1 TL Honig und etwas Joghurt. Diese Kombination spendet Feuchtigkeit, beruhigt und revitalisiert die Haut. Lassen Sie die Maske 15 Minuten einwirken und spülen Sie sie anschließend mit lauwarmem Wasser ab – das Ergebnis ist eine geschmeidige und erfrischte Haut.

Pflege für strapazierte Hände mit Rosencreme:

Die Hände sind im Winter besonders anfällig für Trockenheit und Risse. Eine reichhaltige Handcreme mit Rosenextrakt oder Rosenöl spendet Feuchtigkeit, beruhigt und schützt die Haut. Für eine intensive Pflege tragen Sie abends eine dicke Schicht Rosencreme auf, ziehen Baumwollhandschuhe an und lassen die Creme über Nacht einwirken. Am Morgen fühlen sich Ihre Hände weich und gepflegt an.



Wir nehmen Abschied...

... von unseren verstorbenen
Bewohnerinnen und Bewohnern

Der Tod ist das Tor zum Licht
am Ende eines mühsam gewordenen Weges.

Franz von Assisi

Gedächtnistraining – sinnvoll für Jung und Alt

Es ist mittlerweile erwiesen, dass nicht nur die Gehirne von (Klein-)Kindern Entwicklungspotential aufweisen. Auch im hohen Alter lässt sich das Gedächtnis noch gezielt trainieren und eine positive Veränderung herbeiführen. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse dazu lassen sich allerdings nur eingeschränkt auf Menschen mit einer schweren Demenz übertragen. Dennoch ist insbesondere das ganzheitliche Gedächtnistraining hilfreich für Körper, Geist und Seele, denn die Aktivierung des Organismus hebt das allgemeine Wohlbefinden.

Verschiedene Bereiche des Gehirns ändern ihre Größe je nachdem, wie häufig sie benutzt werden – und dass nicht nur über Jahre. Auch bei intensiver Nutzung innerhalb kürzerer Zeitspannen lässt sich das Gedächtnis positiv beeinflussen. Allerdings lässt sich dieser Zustand nur durch kontinuierliches Training aufrechterhalten, weshalb z.B. auch Musizierende regelmäßig üben müssen; sprich das Leistungsspektrum des Gehirns orientiert sich an der Nutzungshäufigkeit. Und was nicht genutzt wird, geht verloren.

Ganzheitliches Gedächtnistraining – was ist das?

Unter ganzheitlichem Gedächtnistraining ist die Inanspruchnahme von Körper, Geist und Seele zu verstehen, sodass Bewegungs-, Wahrnehmungs-, Ausdrucks- und Kommunikationsfähigkeit gefördert werden. Diese stehen in einem wechselseitigen Abhängigkeitsverhältnis zueinander. Der ganzheitliche Ansatz hat jedoch noch eine weitere entscheidende Bedeutung: Er ermöglicht es, einen über die rein kognitive Ebene hinausgehenden Zugang zu den Menschen zu finden. Ziel ist hier die Aktivierung bzw. Reaktivierung geistiger, seelischer und körperlicher Funktionen unter Einbindung aller fünf Sinne (Sehen, Hören, Tasten, Riechen, Schmecken) – und damit auch eine Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens.

Gedächtnistraining und Demenz

Die Steigerung kognitiver Funktionen durch breit angelegte Gedächtnisübungen kombiniert mit einem psychomotorischen Training konnte mittlerweile auch bei Menschen mit leichter Demenz nachgewiesen werden. Auf Personen mit einer schweren Demenz sind die herkömmlichen Übungen aber aufgrund der starken kognitiven Einschränkungen nicht einfach übertragbar. Allerdings ist der Bereich noch nicht ausreichend erforscht, sodass derzeit davon ausgegangen wird, dass zumindest grundlegende kognitive Fähigkeiten trainiert werden – und damit ebenfalls einen positiven Einfluss auf den Allgemeinzustand der Betroffenen haben.

Fazit

Der Mensch kann sich relativ viel innerhalb kurzer Zeit für einige Stunden oder Tage einprägen, aber nur wenig, was das ganze Leben lang in Erinnerung behalten wird. Mit regelmäßigen (ganzheitlichen) Übungen können Informationen im Langzeitgedächtnis verankert und automatisiert abgerufen werden. Übung macht den Meister – und ist somit sinnvoll für Jung und Alt.

Auftritt der „Jungen Streicher“

Am 29. Januar gaben unseren Seniorinnen und Senioren die Musiker der „Jungen Streicherakademie Mainz“ die Ehre. Bereits ab 4 Jahren haben junge Talente dort die Mög-

lichkeit, an einer Exzellenz- und Hochbegabtenförderung teilzunehmen.

Die Akademie wurde im Jahre 2018 als Herzensprojekt der Honorar-Professorin Annette Seyfried gegründet und arbeitet regelmäßig mit renommierten Profimusikern, Professoren und Theaterhäusern zusammen.

Vielen Dank für den wundervollen Auftritt in unserem Haus!



Junge Violin-Talente



... präsentieren ihr Können



Auch Studierende können Teil der Akademie werden

SUDOKU

Alle Felder des Spielfelds sind so mit Zahlen auszufüllen, dass jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem Teilquadrat des Spielfelds nur einmal vorkommt.

A) sehr leicht

4		2					5	
1		6					3	
			1	5			7	
5	2	4						
							1	9
		1	5	6	7			
3	4							
				7	6			
					4	7		2

B) leicht

4			1	2				
						8	7	9
5				7				
	9				2	1	8	4
	1				4		3	
	8					7		
		2	5		9			
9		6						2
							4	7

C) mittelschwer

9	2			6		3		
				9				
	3			4		9		7
	1		2		7			9
							5	2
2	5	4						8
		8	4					
							7	5
		5	3				6	

Lösungen

A

2	6	7	4	1	3	5	8	9
5	4	3	9	7	8	6	1	2
9	8	1	5	6	2	7	4	3
3	2	4	7	9	5	1	6	8
6	1	5	8	2	4	3	9	7
7	9	8	1	3	6	4	2	5
4	7	9	2	5	1	8	3	6
8	3	2	6	4	7	9	5	1
1	5	6	3	8	9	2	7	4

B

7	4	6	9	3	2	1	5	8
2	1	5	7	8	4	9	3	6
8	9	3	6	1	5	2	4	7
9	6	7	1	5	3	4	8	2
5	3	2	4	6	8	7	1	9
4	8	1	2	9	7	5	6	3
1	2	4	3	7	6	8	9	5
6	7	8	5	4	9	3	2	1
3	5	9	8	2	1	6	7	4

C

1	9	8	6	2	3	5	4	7
5	7	4	1	8	9	2	6	3
3	6	2	5	7	4	8	9	1
8	3	7	9	1	6	4	5	2
2	5	1	4	3	8	6	7	9
6	4	9	7	5	2	3	1	8
7	8	6	2	4	1	9	3	5
9	2	5	3	6	7	1	8	4
4	1	3	8	9	5	7	2	6



at the heart of healthcare

WIR SIND DA, WENN SIE UNS BRAUCHEN!

Seit 30 Jahren versorgen wir bundesweit chronisch kranke und pflegebedürftige Menschen mit medizinischen Produkten und Dienstleistungen.

Wir möchten dazu beitragen, die Lebensqualität und Mobilität unserer Patienten zu stärken und zu verbessern.

Unser Service für Sie:

- Versorgung in den Therapiebereichen enterale Ernährung, IV-Therapien, Stoma, Tracheostoma, Wundversorgung, ableitende Inkontinenz und Diabetes.
- Beratung durch einen persönlichen Ansprechpartner vor Ort.
- Abstimmung der Versorgung mit dem behandelnden Arzt.
- Schnelle und zuverlässige Lieferung der benötigten Produkte, einfach auf Rezept.

Sie möchten nähere Informationen?

Dann fragen Sie nach uns. Wir sind regelmäßig in Ihrer Einrichtung.

Kostenlose Informationen:

0 800-33 44 800

Mediq Deutschland GmbH • 66661 Merzig
kundenservice@mediq.de • www.mediq.de



Pro Seniore Residenz Frankenhöhe
Kelterweg 1 · 55129 Mainz-Hechtsheim
Telefon 06131 9955-7 · Fax 06131 9955-899
mainz@pro-seniore.com
www.pro-seniore.de