



s'Fischle am See

Hausnachrichten

Pro Seniore Residenz Radolfzell

Januar • Februar • März 2026



pro  *seniore*

Grußwort

von Samin Mehrens

3

Herzlich willkommen

4

Wir gratulieren

4

Persönliches

Mitarbeiter stellen sich vor

5

Termine

Vorschau auf Sonderveranstaltungen

6

Erlebnisse

Ein tierisch schöner Tag im Züricher Zoo

8

Herzlich willkommen, lieber Herbst!

9

Modebummel in der Residenz

10

Tierischer Besuch in der Residenz

11

Unsere neue SKD-Küche erstrahlt
im Glanz

12

Vorfreude auf unseren Wintermarkt

13

In eigener Sache

Flora-Apotheke:

Schüßler Salze in der Winterzeit

14

Gesundheit

Die Kraft des Vagusnervs

18



Wir nehmen Abschied

21

In eigener Sache

Das SKD-Team stellt sich vor

22

Unterhaltung

Sudoku

26

Impressum

„s’Fischle am See“
ist die Haus-
zeitung der Pro
Seniore Residenz
Radolfzell

V.i.S.d.P
Samin Mehrens

Redaktion
Majda Mehrens,
Samin Mehrens,
Elena Rugolo,
Cornelia Laible,
Christel Sperlich

Fotos
IMAGO,
stock.adobe.com,
Pro Seniore Archiv,
Majda Mehrens,
Leonhard Mehrens,
Cornelia Laible

**Gestaltung und
Produktion**
Forum GmbH,
Saarbrücken

Druck
O/D media GmbH,
Ottweiler

Auflage 300

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leserinnen und Leser!

Ein neues Jahr hat begonnen und mit ihm die Chance, frische Energie zu schöpfen, neue Wege zu gehen und Bewährtes fortzuführen. Ich hoffe, Sie alle sind gut und gesund in das Jahr 2026 gestartet.

Das vergangene Jahr war geprägt von vielen schönen Begegnungen, wertvollen Gesprächen und gemeinsamen Erlebnissen in unserer Residenz. Diese Momente des Miteinanders sind es, die unser Haus lebendig und besonders machen. Dafür möchte ich allen danken, die tagtäglich dazu beitragen, unseren Bewohnerinnen und Bewohnern, ihren Angehörigen sowie unserem engagierten Team, das mit Herz und Kompetenz für das Wohl aller sorgt.

Auch in den kommenden Monaten dürfen Sie sich auf abwechslungsreiche Veranstaltungen, kreative Angebote und gemeinsame Aktivitäten freuen. Unser Betreuungsteam hat wieder ein vielseitiges Programm zusammengestellt, das Freude, Bewegung und Gemeinschaft in den Alltag bringt.

Ich lade Sie herzlich ein, daran teilzunehmen und aktiv am Leben in unserer Residenz teilzuhaben.

Ein besonderer Gruß gilt unseren Partnerinnen und Partnern, Kooperationsstellen und Fachmultiplikatoren, die unsere Arbeit begleiten und unterstützen. Ihr Interesse und Ihre Zusammenarbeit sind ein wichtiger Bestand-



teil unseres gemeinsamen Erfolgs, vielen Dank für Ihr Vertrauen und Ihr Engagement.

Lassen Sie uns das Jahr 2026 mit Optimismus, Offenheit und Lebensfreude gestalten. Jeder Tag bietet neue Möglichkeiten, ein Lächeln zu schenken, etwas zu bewegen oder einfach einen Moment der Verbundenheit zu genießen.

Ich wünsche Ihnen allen ein glückliches, gesundes und inspirierendes neues Jahr voller Zuversicht und schöner Begegnungen.

Mit herzlichen Grüßen

Samin Mehrens
Residenzleiter



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.



Mitarbeiter stellen sich vor!

Herzlich willkommen im Team der Pro Seniore Residenz Radolfzell!

Wir freuen uns sehr, unsere neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Pro Seniore Residenz Radolfzell begrüßen zu dürfen! Mit eurem Start beginnt für euch und auch für uns, ein neuer gemeinsamer Weg voller spannender Aufgaben, neuer Erfahrungen und wertvoller Begegnungen. Ihr bringt frische

Perspektiven, neue Ideen und persönliches Engagement mit, die unser Team bereichern und unseren Bewohnerinnen und Bewohnern zugutekommen. Wir wünschen euch einen erfolgreichen Einstieg, viele positive Momente und dass ihr euch schnell bei uns zuhause fühlt.

Schön, dass ihr da seid, wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit!



Alijan Amiri
Betreuung



Fruel Eroy
Pflegekraft



Evangelos Katzaitis
Pflegekraft



Orsolya Kovacs
Pflegelogsistik

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,

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

Über **alle täglichen und regelmäßigen Ver-
anstaltungen** informieren wir Sie weiterhin
in unserem wöchentlichen Veranstaltungs-
plan und auf unseren Aushängen.
Wir freuen uns über Ihre rege Teilnahme!

Ihre Residenzleitung

Vorschau auf unsere Sonderveranstaltungen

Januar

FR 02.01. 14.00 – 16.00 Uhr
Neujahrsempfang
Speisesaal Foyer

DO 20.01. 10.00 – 11.00 Uhr
Katholischer Gottesdienst
Kapelle

DI 06.01. 14.00 – 15.00 Uhr
Heilige drei Könige
kommen ins Haus

MI 15.00 – 16.30 Uhr
Musikalische Runde
mit Vito und Gitarre WB 2

MO 10.01. 10.15 – 11.15 Uhr
Beweg dich Fit
im Gymnastikraum



Februar

FR 06.02. 16.00 – 17.00 Uhr
Evangelischer Gottesdienst
Kapelle

DO 12.02. 14.00 – 16.00 Uhr
Faschingsfeier im Foyer

MO 16.02. 14.00 – 16.00 Uhr
Rosenmontagsumzug Foyer

FR 10.15 – 11.15 Uhr
ErgoGruppe Gymnastik
mit Elena im Gymnastikraum

März

DI 03.03. 10.15 – 11.15 Uhr
Fröhliche Bingorunde
mit Andre WB 1

DO 19.03. 10.15 – 11.30 Uhr
Eröffnung Wellnessbereich
WB 3

MO 23.03. 10.30 – 15.00 Uhr
Ausflug in die Konstanzer
Therme

MI 25.03. 14.00 – 16.30 Uhr
Frühlingsfest im Foyer
mit Live Musik

Änderungen vorbehalten.

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





Ein tierisch schöner Tag im Züricher Zoo

An einem sonnigen Herbsttag machten sich unsere Bewohnerinnen und Bewohner gemeinsam mit dem Betreuungsteam auf den Weg in den Züricher Zoo. Schon die Fahrt sorgte für gute Stimmung und Vorfreude auf die vielen Tiere, die es zu entdecken gab. Besonders die Elefanten, Löwen und Pinguine weckten großes Interesse und so manches Staunen.

Bei einem gemütlichen Spaziergang durch die weitläufigen Anlagen blieb genug Zeit für Gespräche, Erinnerungen und gemeinsame Fotos. Ein leckeres Mittagessen im Zoorestaurant rundete den Ausflug ab. Glücklich und mit vielen Eindrücken kehrte die Gruppe am Nachmittag zurück, ein Tag voller Lachen, Bewegung und schöner Erlebnisse, der uns allen noch lange in Erinnerung bleiben wird.



Herzlich willkommen, lieber Herbst!

Mit stimmungsvoller Live-Musik, herbstlicher Dekoration und guter Laune haben wir im Foyer unserer Residenz den Herbst willkommen geheißen. Bei Kaffee, frisch gebackenem Kuchen und bunten Blättern genossen unsere Bewohnerinnen und Bewohner einen gemütlichen Nachmittag in fröhlicher Atmosphäre. Die Live-Musik sorgte für Schwung, es wurde mitgesungen, geklatscht und sogar ein wenig getanzt. Viele erinnerten sich dabei an frühere Feste und tauschten schöne Erinnerungen aus.



Das Herbstfest war für alle ein gelungenes Beisammensein voller Wärme, Musik und Lachen, ein wunderbarer Start in die goldene Jahreszeit!



Modebummel in der Residenz



Ein ganz besonderes Highlight war unser Modebummel im Foyer! Unsere Bewohnerinnen und Bewohner wurden selbst zu Models und präsentierten mit viel Freude und Charme die neueste Mode auf einem kleinen Catwalk. Der Applaus und das Lächeln der Zuschauer sprachen

für sich, die Stimmung war großartig! Im Anschluss konnte nach Herzenslust gestöbert und eingekauft werden.

Bei warmen Waffeln und duftendem Kaffee klang der modische Nachmittag in gemütlicher Runde aus.



Tierischer Besuch in der Residenz

Große Freude herrschte beim Besuch des Raddolfzeller Tierheims in unserer Residenz! Zwei liebe Hunde kamen zu uns: der kleine schwarze „Oreo“ und die große, sanftmütige „Emma“. Schnell hatten beide die Herzen unserer Bewohnerinnen und Bewohner erobert. Es wur-

de gestreichelt, gelacht und viele schöne Erinnerungen an eigene Haustiere geteilt. Der Besuch sorgte für strahlende Gesichter und ganz viel gute Laune, ein rundum gelungener Nachmittag, den wir sicher bald wiederholen möchten.





Unsere neue SKD-Küche erstrahlt im Glanz

Gemeinsam mit unseren Betreuungskräften und einigen handwerklich begabten Bewohnerinnen und Bewohnern haben wir unsere SKD-Küche neu gestaltet. Es wurde fleißig gestrichen, geschraubt und aufgebaut, mit viel Teamgeist und guter Laune. Das Ergeb-



nis kann sich sehen lassen. Eine einladende, moderne Küche, die Lust auf gemeinsames Kochen und Backen macht. Jetzt kann die Vorbereitung für viele genussvolle Stunden in der Betreuung beginnen!



Vorfreude auf unseren Wintermarkt

Mit viel Begeisterung und kreativen Ideen liefen die Vorbereitungen für unseren Wintermarkt auf Hochtouren. Gemeinsam mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern wurden liebevoll handgefertigte Produkte gebastelt, dekoriert und verpackt. Beim Wintermarkt werden all diese schönen Arbeiten verkauft und zusammen mit unseren Besucherinnen und Besuchern lassen wir den Nachmittag in gemütlicher Atmosphäre ausklingen. Weitere Eindrücke und Bilder finden Sie in der neuen Ausgabe unserer Hauszeitung!

Erlebnisse



Schüßler Salze in der Winterzeit

Nachdem das neue Jahr begonnen hat und die Feiertage vorüber sind, kann sich einem so manche Herausforderung entgegenstellen. Ob es um den hartnäckigen Husten geht, den man einfach nicht loswird, oder das Völlegefühl, das einen seit den Schlemmereien an den Festtagen begleitet: viele verschaffen sich gerne Abhilfe aus der Apotheke. Beliebte und vielseitig einsetzbare Mittel sind die Schüßler Salze.

Die Schüßler Salze sind nach ihrem Entwickler, Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler benannt. Er wurde am 21.08.1821 in Bad Zwischenahn, westlich der Stadt Oldenburg in Niedersachsen geboren. Er wuchs in ärmlichen Verhältnissen auf und begann sein Medizinstudium erst mit 30 Jahren, seine Studienjahre verbrachte er in Paris, Berlin, Gießen und zuletzt in Prag. Im Jahr 1858 eröffnete Dr. Schüßler seine ärztliche Praxis in Oldenburg und vertrat und praktizierte dort die Homöopathie. Gleichzeitig forschte er jedoch nach einer Heilweise, die weniger komplex und umfangreicher sein sollte, als die klassische Homöopathie. Zu dieser Zeit gab es neue Forschungsergebnisse über die Rolle eines ausgewogenen Mineralstoffhaushalts im Körper. Gleichzeitig wurde zum ersten Mal mit Mikroskopen die kleinste Funktionseinheit im Körper erforscht: die Zelle. Dr. Schüßler studierte die damals neusten Erkenntnisse und entwickelte seine ganz eigene Lehre: die Biochemie mit seinen Heilmitteln, den Schüßler Salzen.

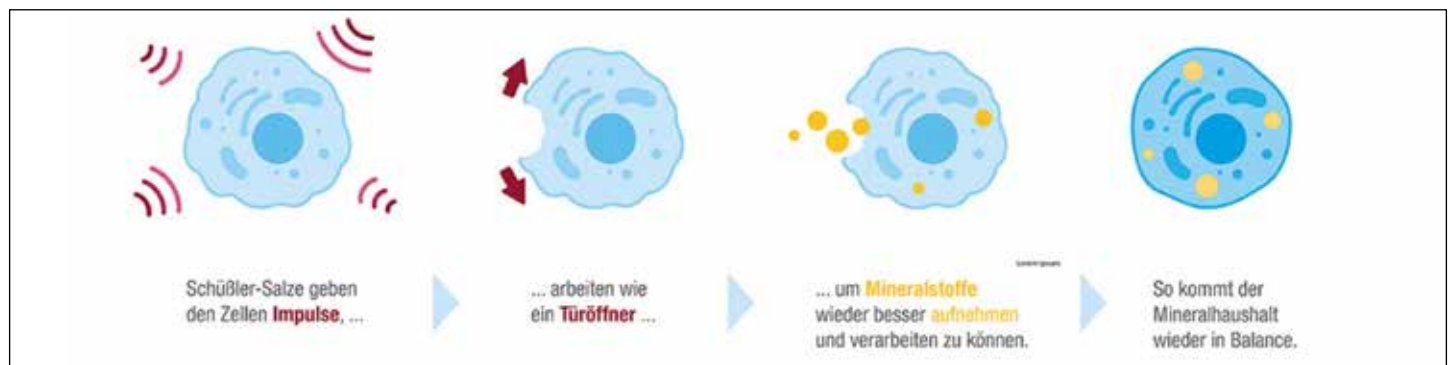


Das Wort „Biochemie“ setzt sich zusammen aus dem griechischen Wort „Bios“, welches für „Leben“ steht, und dem Wort „Chemie“, welches vom griechischen Wort „Chymeia“ stammt, welches so viel wie „Umwandlung“ bedeutet. Es beschreibt die Wissenschaft der Elemente und chemischer Vorgänge. Die Biochemie ist ein Heilverfahren, bei dem die Gesundheit der einzelnen Zelle im Vordergrund steht und gründet sich auf die physiologisch-chemischen Vorgänge im Körper.

Er erkannte als einer der ersten seiner Zeit, wie wichtig die richtige Mineralstoffzufuhr für den menschlichen Körper ist. Menschen, die an verschiedenen Erkrankungen, Missständen oder Symptomen leiden, haben demnach einen gestörten Mineralstoffhaushalt. Dies entsteht womöglich dadurch, dass der Körper aus verschiedenen Gründen nicht in der Lage ist, die Mineralstoffe aus der Nahrung optimal aufzunehmen, wodurch krankhafte Zellen entstehen. Schüßler Salze lösen dieses Problem, in dem sie auf zellulärer Ebene angreifen: sie geben der Zelle Impulse, wodurch sie den benötigten Mineralstoff besser

aufnehmen kann. Somit wird die Zelle wieder „gesund“, der Mensch ist nicht mehr erkrankt und der Mineralstoffhaushalt kommt wieder ins Gleichgewicht. Diese Wirkung wird auch durch eine homöopathische „Potenzierung“,

also eine stufenweise Verdünnung der Mineralstoffe nach homöopathischer Praxis erreicht. So kann der Mineralstoff auf zellulärer Ebene seine volle Wirkung entfalten.



Schüßler Salze können von jedem eingenommen werden, da sie sehr gut verträglich sind und in jedem Alter angewendet werden können. Es bestehen keine Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln und eine Überdosierung ist praktisch nicht möglich. Wichtig ist jedoch, sich im Klaren zu sein, dass Schüßler Salze keine Nahrungsergänzungsmittel darstellen. Wenn ein Mangel durch z.B. unzureichende Ernährung besteht, kann dieser nicht mit ihnen ausgeglichen werden. Sie dienen ausschließlich der verbesserten und gesteigerten

Aufnahme bereits aufgenommenen Mineralstoffe. Es gibt insgesamt 24 verschiedene Schüßler Salze. Dr. Schüßler arbeitete mit 12 Mineralstoffverbindungen, sie stellen die Basis seiner Lehre der Biochemie dar. Nach seinem Tod wurden seine Basissalze von seinen Nachfolgern um nochmals 12 weitere Mineralsalze erweitert, die sogenannten „Ergänzungsmittel“. Sie werden seltener angewendet, denn der Großteil aller Erkrankungen und Beschwerden lässt sich mit den 12 Basis-salzen behandeln.

Eine Übersicht über die 12 Basissalze und ihre Anwendungsgebiete:

Nr. 1 Calcium fluoratum	Das Salz des Bindegewebes, der Gelenke und Haut.
Nr. 2 Calcium phosphoricum	Das Salz der Knochen und Zähne.
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	Das Salz des Immunsystems.
Nr. 4 Kalium chloratum	Das Salz der Schleimhäute.
Nr. 5 Kalium phosphoricum	Das Salz der Nerven und Psyche.
Nr. 6 Kalium sulfuricum	Das Salz der Entschlackung.
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	Das Salz der Muskeln und Nerven.
Nr. 8 Natrium chloratum	Das Salz des Flüssigkeitshaushalts.
Nr. 9 Natrium phosphoricum	Das Salz des Stoffwechsels.
Nr. 10 Natrium sulfuricum	Das Salz der inneren Reinigung.
Nr. 11 Silicea	Das Salz der Haare, Haut und des Bindegewebes.
Nr. 12 Calcium sulfuricum	Das Salz der Gelenke.

Schüßler Salze werden meist in Form von Tabletten eingenommen. Sie werden langsam gelutscht, um die Mineralstoffe über die Mundschleimhaut aufnehmen zu können. Alternativ können die Tabletten auch in einem Glas Wasser gelöst und das Wasser in kleinen Schlucken getrunken werden, wobei die Schlucke kurz im Mund behalten werden. Von bestimmten Schüßler Salzen sind ebenfalls Cremes für bestimmte Anwendungen erhältlich.



Um eine bessere Wirkung zu erzielen, können Schüßler Salze auch kombiniert werden. Hier empfiehlt sich die Anwendung als Kur. Für die verschiedenen Unannehmlichkeiten, die der Winter für uns bereithält, sind folgende Kuren geeignet:

1. Kur für den Energiehaushalt mit Nr. 3 + 5 + 7, um auch in der kalten und dunklen Jahreszeit wach und erholt zu bleiben.
2. Kur für das Immunsystem mit Nr. 3 + 6 + 7, um bei einer bestehenden Erkältung oder Grippe eine schnellere Genesung herbeizuführen oder einer Ansteckung von vorne herein entgegen zu wirken.
3. Kur zur Stoffwechselanregung mit Nr. 5 + 9 + 10, um Völlegefühl und Trägheit nach den Festtagen entgegen zu wirken.

4. Kur zur inneren Reinigung mit Nr. 6 + 10 + 12, um nach dem Genuss von Raclette, Plätzchen, Punsch und Glühwein zu viel Fett, Zucker und andere Schadstoffe abzuführen und den Körper zu entlasten.
5. Kur für Haare, Haut und Bindegewebe mit Nr. 1 + 8 + 11, um durch Kälte und trockene Heizungsluft strapazierte Haut und Haare wieder zu beleben und Frische zu verleihen.

Die Kuren sollten mehrere Wochen angewendet werden, um ihre volle Wirkung entfalten zu können und somit den Winter wieder in vollen Zügen genießen zu können.

Bei Fragen zu den Schüssler Salzen oder deren korrekter Einnahme, dürfen Sie sich gerne jederzeit unserem qualifizierten Personal anvertrauen. Denn wir beraten Sie gerne – vor Ort und ganz in Ihrer Nähe.

Ihr Team der Flora Apotheke

Dieser Artikel wurde zusammengestellt von Frau Monja Laun, Pharmazeutisch Technische Assistentin in Ausbildung



Flora Apotheke
Inhaberin: Cornelia Laible
Brühlstr. 2, 78315 Radolfzell
Tel: 07732/971991

Unsere ehrenamtlichen Begleiter*innen sind für Sie da

Um Ihnen zuzuhören.

Um mit Ihnen über alles zu sprechen, was Sie bewegt, über Ihre Sorgen und Nöte oder auch mit Ihnen gemeinsam zu schweigen.

Alles darf sein, wie es ist.

In der präfinalen und finalen Sterbephase vermitteln wir Hinwendung und Nähe und versuchen zu „spüren“, was dem Sterbenden gut tut.

Alles geschieht in Rücksprache mit dem Pflegepersonal bzw. den Angehörigen.

Sprechen Sie gerne unsere Koordinatorinnen an:

Andrea Jeskulke
Martina Roos

Tel: 07732-52496

Hospiz  Verein

Hospizverein Radolfzell, Höri, Stockach
und Umgebung e.V.

Die Kraft des Vagusnervs

Ein „Wundernerv“ soll er sein. Ein Nerv mit besten Fähigkeiten. Noch weitestgehend unbekannt, spielt er eine wichtige Rolle für **innere Balance** und **Entspannung**.

Besonders eindrucksvoll beschreibt das der Physiologe und Chronobiologe Maximilian Moser: „So wie der Tausendfüßler nicht nachdenken muss, wie er seine bis zu 700 Beine bewegt, müssen wir Menschen, wenn wir gesund sind, nicht nachdenken, wie wir atmen, wie unser Herz schlägt, wie Hormone produziert werden oder unsere Verdauungsperistaltik anläuft.“ All das übernehme unser vegetatives Nervensystem. Der Vagusnerv ist Teil dieses Systems und steuert als längster Nerv des Parasympathikus lebenswichtige, autonom ablaufende Körperfunktionen – wie Verdauung, Stoffwechsel, Herzschlag und Atmung.

Der Vagusnerv sei „ein Wanderer“, folgt man der wörtlichen Übersetzung. Im Unterschied zu den sympathischen Nervenzellen, die sich im Rückenmark im mittleren Bereich der Wirbelsäule befinden, erstrecken sich Tausende von Vagusnervenfaser vom Hirnstamm über den Kopf- und Halsbereich bis in den Bauchraum. Durch seine feinen Verästelungen ist er mit vielen Organen wie der Bauchspeicheldrüse, dem Herzen, der Lunge und den Nieren verbunden und an der Funktion fast jedes inneren Organs beteiligt. Er ist, vereinfacht gesagt, für Erholung, Ruhe und Verdauung zuständig.

Sympathikus und Parasympathikus werden oft als Gegenspieler bezeichnet. Reguliert das



sympathische Nervensystem die Organfunktionen in Stresssituationen oder bei Aktivität, sorgt das parasympathische Nervensystem für Entspannungsphasen. Zum parasympathischen Nervensystem zählt zudem auch das Nervengeflecht des Darms, das diesen weitgehend unabhängig reguliert.

Der Sympathikus erhöht bei lebensbedrohlichen Gefahren Herzschlag und Atemfrequenz und verbessert die Durchblutung. Das steigert die körperliche Leistungsfähigkeit, die in Extremsituationen notwendig ist. Der Sympathikus ist also eine Art Warner in der Not, ein Aktivierungs- und Rettungssystem. Der Parasympathikus dagegen entspannt – und beruhigt Herz und Atmung. So ist der Vagus der eigentliche Heiler nach starken Stressbelastungen. „Unter seinem Einfluss erholt sich der Körper, zum Beispiel im Schlaf. Das Herz kann sich regenerieren und der gesamte Körper verjüngt sich“, meint Universitätsprofessor Maximilian Moser.

In seinem Buch „Die heilende Kraft des Vagus“ erklärt der Leiter des Human Research Instituts für Gesundheitstechnologie und Präventionsforschung, wie wichtig der Vagusnerv für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Psyche ist. So könne man den Vagusnerv auch als den „Steuermann des Schlafs“ bezeichnen. Ähnlich wie die rhythmischen

schen Wechsel zwischen der REM- und der Non-REM-Schlafphase sei auch seine Aktivität in Tiefschlafphasen durch solche rhythmischen Wechsel charakterisiert, die den Regenerationsprozess begleiten.

Es ist also ein Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus. Beide ergänzen und bedingen einander wie Yin und Yang. Stets kommen die Körperfunktionen zum Einsatz, die in der jeweiligen Situation am sinnvollsten sind. Also doch keine Gegenspieler, sondern eher Kooperationspartner, die den Körper in Balance halten.

Wer zu Dauerstress neigt, sollte seinen Vagusnerv aktivieren, rät auch die Münchener Schauspielerin Nicola Tiggeler, bekannt aus der TV-Erfolgsserie „Sturm der Liebe“. Für sie ist der Vagusnerv „eine Schaltzentrale in unserem Körper, die uns dabei helfen kann, aufzutanken, uns zu regenerieren und wieder mit Motivation ans Werk zu gehen“. Er verbinde Gehirn und Organe – vom Hirn zum Darm, von oben nach unten und von links nach rechts. „Ein Superheld. Die Soforthilfe für Stimme und Wohlbefinden“, da er neben seiner vegetativen Funktion auch an der Atmung und an der Steuerung von Kehlkopf, Stimme, Rachen und der oberen Speiseröhre beteiligt ist.

Die Stimmlehrerin hat einige Übungen und Techniken zur Stimulation des Vagusnervs zusammengestellt, um sich in gute Balance und Stimmung zu bringen. Kein Wunder, verläuft doch der Vagusnerv an den Stimmbändern und der Speiseröhre entlang und kann so durch Tönen aktiviert werden.

Atemübungen

Bewusst tief in den Bauch atmen. Herzschlag und Blutdruck sinken, der Stoffwechsel wird angeregt, das Immunsystem aktiviert. Entspannung entsteht. Versuchen Sie ohne An-

strengung auf etwa sechs Atemzüge pro Minute zu kommen. Atmen Sie anfangs durch die Nase ein und durch den Mund aus, so, als ob Sie Seifenblasen blasen.

- Kohärente Atmung: gleichmäßige Ein- und Ausatmung, beispielsweise fünf Sekunden einatmen, fünf Sekunden ausatmen.
- Stressreduzierende parasympathische Atmung: mit verlängerter Ausatmung – vier Sekunden ein, sechs Sekunden ausatmen oder drei Sekunden einatmen und sechs Sekunden aus, eine Sekunde halten.

Tönen

Da der Vagusnerv an den Stimmbändern und der Speiseröhre entlang verläuft, können Sie ihn durch Tönen aktivieren. Lassen Sie beim Ausatmen ein leises, entspanntes „Ooooh“ oder „Aaaah“ ertönen. Entspannen Sie dabei die oberen Halswirbel. Singen oder summen Sie, spüren Sie die Resonanz in Ihrem Brustbein, Schädel und Brustkorb. Auch sanftes Gurgeln hilft.

Augenbewegungen

Rhythmische Augenbewegungen bewirken nachweislich Entspannung und entlasten die Augen. Sitzen Sie aufrecht und halten Sie den Kopf ruhig. Bewegen Sie nur die Augen, jeweils fünfmal nach oben und unten, nach links und rechts sowie im Uhrzeigersinn. Fixieren Sie abwechselnd einen nahen und einen entfernten Punkt. Wichtig: Atmen Sie dabei entspannt.



Bewegung

Bewegung, gleich welcher Art, stimuliert nicht nur das Nervensystem, sondern sorgt bei überwiegender Bildschirmtätigkeit für den nötigen Ausgleich. Spazierengehen, schnelles Walken, Fitnesstraining, Yoga, Tanzen: Hauptsache regelmäßig und mit Freude. Auch kleine Einheiten über den Tag verteilt sind hilfreich.

Schlaf

Nicht nur der Parasympathikus, der gesamte Körper entspannt und regeneriert durch erholsamen Schlaf.

Lachen ist gesund

Selbst künstlich initiierte Lacheinheiten fühlen sich irgendwann echt an. Versuchen Sie morgens, abends oder zwischendurch einfach mal grundlos zu lachen.

Massage

Massagen können stimulieren und entspannen. Aktivieren Sie den Vagusnerv unter anderem mit einer sanften Selbstmassage am seitlichen Hals neben der Hauptschlagader. Wenig Druck genügt bereits. Auch Kopf-, Gesichts-, Hand- und Fußmassagen sowie Kieferlockerungsübungen sind wohltuend.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin kann der Druck auf bestimmte Akupunkturpunkte Blockaden lösen, die den Energiefluss im Körper stören. Solche mit dem Vagusnerv verbundenen Punkte befinden sich unter anderem an den Ohren. Durch sanften Druck in der Mulde am Gehörgang sowie oberhalb des Gehörgangs, oder auch hinter der Ohrmuschel, wird der Vagusnerv aktiviert. Drücken Sie entsprechende Punkte mehrmals 30 Sekunden lang, indem Sie die Haut hin- und herschieben. Da der Vagusnerv links und rechts am Halswirbel verläuft, lässt er sich durch sanfte Nackenmassagen stimulieren. In der Vorstellung der Chinesischen Medizin ist der Vagusnerv

einer der bedeutendsten Meridiane, der die Kommunikation zwischen Gehirn und Organen ermöglicht. Als Teil des autonomen Nervensystems schafft er ein Gleichgewicht zwischen Yin und Yang – und hält die Harmonie zwischen den Organen aufrecht. Durch die Förderung der Energiebalance kann er Beschwerden wie Verdauungsstörungen lindern. Auch Maximilian Moser empfiehlt mentale Übungen zur Stärkung des Vagusnervs und zum Aufbau einer resilienten Gesundheit. Dazu gehören zum Beispiel Wut und Ärger zu regulieren, ein inneres Lächeln zu üben, Dankbarkeit zu praktizieren sowie eine wertfreie Tagesrückschau vor dem Einschlafen zu halten. Diese innere Distanz helfe dabei, die vagale Hemmung, die durch innere Anspannung entsteht, zu lösen und besser zu schlafen.

Dem Lärm der Welt entfliehen, in die Natur gehen, entschleunigen, Wellnesskuren oder Heilbäder auch zu Hause genießen – selbst eine kalte Dusche oder das Waschen des Gesichts mit kaltem Wasser kann den Vagusnerv aktivieren. Bestimmte Meditationspraktiken und Achtsamkeitsübungen wie Progressive Muskelentspannung, Qigong, Taiji oder achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) wirken beruhigend auf das Nervensystem und stimulieren den Vagusnerv.

In seiner Forschung entwickelte Maximilian Moser neue Methoden zur Messung des vegetativen Nervensystems. In seinem Buch beschreibt er, wie man den „Wundernerv“ und die Herzratenvariabilität messen und stärken kann. In der Medizin wird die Aktivierung des Vagusnervs bereits gezielt genutzt, zum Beispiel bei Depressionen.

Christel Sperlich

Wir nehmen Abschied...

... von unseren verstorbenen
Bewohnerinnen und Bewohnern

Erinnert euch an mich,
aber nicht an dunklen Tagen.
Erinnert euch an mich
in strahlender Sonne,
wie ich war, als ich noch alles konnte.

Unbekannter Autor



Das SKD-Team stellt sich vor

Wenn im Gemeinschaftsraum gelacht, erzählt oder gemeinsam über ein Rätsel nachgedacht wird, dann sind wir mittendrin, das SKD-Team, der sozial-kulturelle Dienst unserer Residenz. Wir gestalten den Alltag mit Herz, Freude und viel Gespür für die kleinen Momente, die den Tag besonders machen.

Unsere Angebote sind so vielfältig wie die Menschen, die bei uns leben. Am Vormittag laden wir zu Runden ein, in denen das Gedächtnis trainiert, der Körper bewegt oder die Kreativität geweckt wird. Mal wird gespielt, gemalt, erzählt oder einfach in netter Gesellschaft Zeit verbracht, denn gemeinsames Lachen tut gut und verbindet.

Doch wir sind nicht nur in Gruppen aktiv. Wir besuchen auch Bewohnerinnen und Bewohner auf ihren Zimmern, führen persönliche Gespräche oder hören einfach zu. Manchmal reicht schon ein kurzer Austausch, ein Lächeln oder ein gutes Wort, um den Tag ein bisschen heller zu machen.

Im Laufe des Jahres sorgen wir mit Ausflügen, stimmungsvollen Festen und besonderen Abendveranstaltungen für viele schöne Erlebnisse, vom kleinen Kinoabend bis hin zu fröhlichen Themen-Events. So entsteht ein Miteinander, das lebt und Wärme schenkt.

Geleitet wird unser Team von Elena Rugolo, die diese Aufgabe seit neun Jahren mit viel Herz erfüllt. Gemeinsam mit Anja, Jasmin, Sonja, Gisela, Jutta, André und Aljan bildet sie ein engagiertes Team, das mit Freude, Ideenreichtum und offenen Ohren für alle da ist.









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

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

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

B) leicht

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

C) mittelschwer

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

Lösungen

A

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

B

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

C

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



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 Radolfzell
Untertorstraße 24/26 · 78315 Radolfzell
Telefon 07732 982-0 · Fax 07732 982-499
radolfzell@pro-seniore.com
www.pro-seniore.de