

Ambiente Kurier

Hausnachrichten

Residenz Ambiente in Pforzheim
Februar · März · April 2026

Gesund-
heitsthema
Die Kraft des Vagusnervs
Seite 16

RESIDENZ
AMBIENTE

Grußwort
von Manuela Ehrenreich, Residenzleitung 3

Herzlich willkommen 4
Wir gratulieren 4

Persönliches
Mitarbeiter stellen sich vor 5

Termine
Vorschau auf unsere Sonderveranstaltungen 6

Neu im Team
Willkommen im Team 8

Neue Aufgaben
Stabübergabe in der Residenz Ambiente 9

Erlebnisse
Kreative Kürbiszeit 10
Ausflug in den Regenwald 11
Ausflug ins Modehaus Bader 12
Kreativnachmittage 13
Einstimmung auf die Weihnachtszeit 14
Winterzauber im Gartencenter Streb 15

Gesundheit
Die Kraft des Vagusnervs 16



Wir nehmen Abschied 19

In eigener Sache
Erste-Hilfe-Kurs unserer Mitarbeitenden 20

Unterhaltung
Sudoku 22

Impressum

„Ambiente Kurier“
ist die Hauszeitung der Residenz Ambiente in Pforzheim

V.i.S.d.P
Manuela Ehrenreich

Redaktion
Sandra Kirst, Claudia Rausch, Manuela Ehrenreich, Christel Sperlich

Fotos
IMAGO, stock.adobe.com
Pro Seniore Archiv
Claudia Rausch, Sandra Kirst, Anja Arnold

Gestaltung und Produktion
Forum GmbH, Saarbrücken

Druck
O/D media GmbH, Ottweiler

Auflage 300

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Angehörige und Mitarbeitende!

Herzlich willkommen zur neuen Ausgabe unserer Hauszeitung!

In unserem Alltag gibt es viele große und kleine Momente, die unser Zusammenleben bereichern – sei es bei gemeinsamen Aktivitäten, beim Gespräch im Garten oder einfach durch ein freundliches Lächeln auf dem Flur. Diese Hauszeitung möchte Ihnen einen Einblick in all das geben, was unser Haus lebendig, warmherzig und besonders macht.

Ein herzliches Dankeschön gilt an dieser Stelle allen Mitarbeitenden, die täglich dazu beitragen, dass sich unsere Bewohnerinnen und Bewohner gut aufgehoben fühlen. Ebenso danke ich Ihnen, liebe Bewohnerinnen und Bewohner, für Ihr Vertrauen, Ihre Offenheit und die vielen wertvollen Begegnungen, die unser Miteinander prägen.





Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen, beim Erinnern, beim Schmunzeln – und vielleicht auch beim Entdecken neuer Angebote und Aktivitäten, die Ihnen gut tun und Freude bereiten.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre

Manuela Ehrenreich
Residenzleitung

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:

Mein Name ist **Sandra Kirst**, und seit Oktober 2025 darf ich die Residenz als Residenzberatung unterstützen. Ich freue mich sehr, hier zu sein – an einem Ort, an dem nicht nur gewohnt, sondern wirklich gelebt wird.

Schon immer war es mir wichtig, Menschen dort abzuholen, wo sie emotional, persönlich und familiär gerade stehen. Ein Einzug in eine Residenz ist niemals nur eine organisatorische Entscheidung – es ist ein bedeutender Schritt voller Erwartungen, Erinnerungen und manchmal auch Sorgen. Genau hier sehe ich meine Aufgabe: Orientierung geben, zuhören, Vertrauen schaffen und gemeinsam mit Angehörigen und Bewohnern Möglichkeiten aufzeigen, die Sicherheit, Würde und Lebensfreude vereinen.

In meiner Funktion als Residenzberatung bin ich Schnittstelle zwischen Interessenten, deren Familien und unserem Haus. Ich unterstütze bei Fragen rund um den Einzug, kläre Abläufe und individuelle Wünsche und nehme mir bewusst Zeit für jedes einzelne Gespräch. Als Mutter von drei Kindern weiß ich aus eigener Erfahrung, wie wichtig es ist, Familien in herausfordernden Lebensmomenten ernst zu nehmen und Halt zu geben. Diese persönliche Lebenserfahrung prägt meine Haltung jeden Tag: Jeder Mensch verdient es, gesehen zu werden – mit seiner Geschichte, seinen Bedürfnissen und seiner eigenen Definition von Lebensqualität.



Besonders begeistert mich an dieser Residenz die spürbare Wärme im Miteinander. Hier begegnen sich Menschen nicht zufällig – sondern ganz bewusst. Mein Ziel ist es, diese besondere Atmosphäre aktiv mitzugestalten, Vertrauen aufzubauen und Türen zu öffnen – für einen Lebensraum, der Sicherheit schenkt und zugleich Raum für Freude, Aktivität und persönliche Individualität lässt.

Ihre

Sandra Kirst
Residenzberatung

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,

auf den nächsten Seiten finden Sie nochmals eine Übersicht der Veranstaltungen die regelmäßig in der Residenz stattfinden. Wir freuen uns über Ihre rege Teilnahme!

Ihre Residenzleitung

Vorschau auf unsere Sonderveranstaltungen

Februar

DI 03.02. 17.00 Uhr
Bewohnerstammtisch im Treffpunkt

DI 11.02. 10.15 Uhr
Mensch ärgere dich nicht

DI 11.02. 14.30 Uhr
Märchennachmittag

MO 16.02. 14.11 Uhr
Seniorenfasching im Treffpunkt

MI 18.02. 10.15 Uhr
Mensch ärgere dich nicht

MI 18.02. 14.30 Uhr
Bingo im Treffpunkt

DO 19.02. 14.30 Uhr
Fachvortrag der Polizei

DI 24.02. 14.30 Uhr
Waffelnachmittag im Treffpunkt

MI 25.02. 10.15 Uhr
Mensch ärgere dich nicht

DI 26.02. 14.30 Uhr
Singstunde im Wiener Café

DO 26.02. 14.30 Uhr
Kino im Treffpunkt



DI 03.03. 17.00 Uhr
Bewohnerstammtisch im Treffpunkt

MI 04.03. 10.15 Uhr
Rummikub im Wiener Café

DO 05.03. 14.30 Uhr
Kinonachmittag im Wiener Café

DI 10.03. 14.00 Uhr
Ausflug ins Möbelzentrum

MI 11.03. 10.15 Uhr
Rummikub im Wiener Café

DO 12.03. 08.00 Uhr
Seniorenfrühstück

DO 12.03. 10.00 Uhr
Modenschau Mode Bequem

DI 17.03. 14.30 Uhr
Bingo im Wiener Café

MI 18.03. 10.15 Uhr
Mensch ärgere dich nicht

DO 19.03. 14.30 Uhr
Singstunde im Treffpunkt

DO 26.03. 14.30 Uhr
Wiener Café Nachmittag

April

MI 01.04. 14.30 Uhr
Bingo im Treffpunkt

DO 02.04. 10.00 Uhr
Osterbrunch und Ostereier dekorieren

DI 07.04. 17.00 Uhr
Bewohnerstammtisch im Treffpunkt

MI 08.04. 14.30 Uhr
Kinonachmittag i m Treffpunkt

SA 18.04. 10.00 Uhr
Gesundheitsmesse

MO 13.04. 14.30 Uhr
Spielenachmittag im Wiener Café

DI 14.04. 14.30 Uhr
Singen im Treffpunkt

MO 27.04. 14.30 Uhr
Spielenachmittag im Wiener Café

Terminverschiebungen und Gottesdienste entnehmen Sie bitte den Aushängen.

Willkommen im Team

Hallo, mein Name ist **Lisa-Marie Keller.** Seit April absolviere ich ein Praktikum in der Residenz Ambiente Pforzheim, worüber ich mich sehr freue.

Im Jahr 2018 habe ich meine Ausbildung zur Bürokraft begonnen. Während dieser Zeit lernte ich die Bereiche Rechnungswesen, Verkauf, Einkauf und Personalwesen kennen. Die Ausbildung habe ich im Jahr 2021 erfolgreich abgeschlossen.

Ich bin ein sehr offener und kontaktfreudiger Mensch und arbeite daher besonders gerne mit Menschen zusammen. Seit 2016 bin ich auf der linken Seite gelähmt. Ursache war ein Hirnaneurysma, bei dem eine Ader in der rechten Gehirnhälfte geplatzt ist. Deshalb bewege ich mich etwas langsamer – lasse mich davon jedoch nicht aufhalten.

Ich freue mich sehr darauf, die kommenden Jahre gemeinsam mit Ihnen zu erleben und mich weiterzuentwickeln.

In meiner Freizeit bin ich gerne mit Freunden unterwegs. Wir besuchen zum Beispiel den Europapark, gehen ins Kino, feiern in Discos oder gehen gemeinsam essen. Außerdem bin ich Mitglied in einem Faschingsverein. Dort bringe ich Kindern gerne Bonbons und andere Leckereien. Bei den Erwachsenen sorgt mein Schabernack mit Konfetti, Schuhschminke oder etwas Stroh für Spaß und gute Laune.



Gelegentlich besuche ich Konzerte oder Musicals, was mir sehr viel Freude bereitet. Auch Reisen gehören zu meinen Hobbys – besonders gerne verbringe ich Zeit auf Mallorca, in Ägypten, Spanien oder Kroatien, um mich zu erholen und die Sonne zu genießen.



Stabübergabe in der Residenz Ambiente

Im Dezember fand in der Residenz Ambiente ein besonderer Moment statt: die offizielle Stabübergabe innerhalb der Residenzberatung. Im Beisein von Kolleginnen und Kollegen wurde der symbolische Staffelstab von der bisherigen Residenzberaterin an ihre Nachfolgerin überreicht. Das dazu entstandene Foto hält den Augenblick fest und steht sinnbildlich für einen geordneten Übergang, für Kontinuität und für die verlässliche Zusammenarbeit im Haus.

Die Stabübergabe markiert nicht nur einen personellen Wechsel, sondern auch den Beginn eines neuen Kapitels. Die Residenzberatung spielt eine wichtige Rolle als zentrale Anlaufstelle für Interessenten und Angehörige. Sie begleitet Menschen in einer bedeutenden Lebensphase, beantwortet Fragen, schafft Orientierung und hilft dabei, Vertrauen aufzubauen. Entsprechend bedeutsam ist ein reibungsloser Übergang, der sicherstellt, dass Beratung und Betreuung weiterhin mit der gewohnten Kompetenz und Herzlichkeit stattfinden.

Die Übergabe im Kreis der Mitarbeitenden betonte den Teamgedanken, der in der Residenz großgeschrieben wird. Durch den offenen Austausch und die kollegiale Unterstützung konnte die neue Residenzberaterin umfassend eingearbeitet werden und ihre Tätigkeit gut vorbereitet aufnehmen.

Mit diesem symbolischen Akt wurde ein starker Startpunkt gesetzt – verbunden mit dem Wunsch, die erfolgreiche Arbeit fortzuführen und die Residenz weiterhin als Ort des Wohlfühlens, der Sicherheit und der Menschlichkeit mitzugestalten.





Kreative Kürbiszeit

Am 28. Oktober verwandelte sich unsere Residenz in ein buntes Atelier: Überall duftete es nach frischem Herbst, das Kichern der Bewohner erfüllte die Räume – und mittendrin standen zahlreiche Kürbisse, die darauf warteten, in kleine Kunstwerke verwandelt zu werden.

Mit viel Freude, wärmendem Tee und herbstlicher Musik machten sich unsere Bewohner daran, ihren ganz persönlichen Kürbis zu gestalten. Ob liebevoll bemalt oder fantasievoll dekoriert – jeder Kürbis wurde zu einem echten Unikat. Besonders schön war zu beobachten, wie die Kreativität unserer Bewohner aufblühte: Einige erzählten währenddessen von ihren eigenen Traditionen daheim, andere tüftelten gemeinsam an neuen Ideen und halfen sich gegenseitig beim Gestalten.





Der Nachmittag wurde so nicht nur zu einer kreativen Aktivität, sondern auch zu einem wertvollen sozialen Moment. Es entstanden Gespräche und ein spürbares Gefühl von Gemeinschaft. Viele Bewohner sagten später, wie gut es ihnen getan habe, etwas mit den eigenen Händen zu gestalten – und wie stolz sie auf ihre fertigen Kürbisse sind.



Ausflug in den Regenwald

Am 3. November 2025 besuchten wir den Gasometer Pforzheim und erlebten dort die beeindruckende 360°-Panorama-Ausstellung „AMAZONIEN“ von Yadegar Asisi. Schon beim Betreten des historischen Industriebauwerks öffnete sich vor uns eine farbenreiche und lebendige Welt des tropischen Regenwaldes. Das riesige Rundbild zeigt die unberührte Natur des Amazonasbeckens: dichte Baumkronen, exotische Tiere, feine Lichteffekte und eine authentische Geräuschkulisse. Besonders eindrucksvoll war der zentrale Aussichtsturm, von dem aus wir das Panorama aus verschiedenen Höhen betrachten konnten – mal mitten im Blätterdach, mal wie von einer Lichtung aus. Die Ausstellung vermittelt nicht nur die Schönheit des Regenwaldes, sondern regt auch zum Nachdenken über den Schutz dieser einzigartigen Lebensräume an. Unsere Bewohner waren begeistert von der Atmosphäre und den vielen Details, die es zu entdecken gab. Solche Ausflüge sind für unsere Senioren besonders wertvoll: Sie ermöglichen



neue Eindrücke, fördern Gespräche, wecken Erinnerungen an frühere Reisen und schaffen Gemeinschaftserlebnisse, die den Alltag bereichern. Gleichzeitig tragen sie zu Orientierung, geistiger Aktivität und emotionalem Wohlbefinden bei. Gemeinsam etwas zu erleben stärkt das Miteinander – ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens in der Residenz.
Ein rundum gelungener Tag, der uns noch lange in Erinnerung bleiben wird.



Ausflug ins Modehaus Bader



Am heutigen Tag durften wir mit einigen unserer Bewohner und Bewohnerinnen der Residenz Ambiente einen ganz besonderen Ausflug erleben: Gemeinsam ging es zum Modehaus Bader in Pforzheim. Zwischen neuen Herbstfarben, weichen Stoffen und liebevoll zusammengestellten Outfits war die Stimmung von Anfang an wunderbar lebhaft. Unsere Seniorinnen stöberten mit großer Freude durch die Abteilungen, probierten verschiedene Kleidungsstücke an und genossen die persönliche Beratung – sowohl durch das Bader-Team als auch durch unsere Mitarbeitenden. Dabei entstanden nicht nur schöne Momente und neue Lieblingsstücke, sondern auch viele berührende Augenblicke: gemeinsames Lachen in der Umkleide, kleine Komplimente, helfende Hände und das gute Gefühl, wieder einmal „einfach shoppen zu gehen", wie viele es aus früheren Zeiten kennen.

Warum solche Aktivitäten so wichtig sind? Ausflüge wie dieser sind weit mehr als nur ein Einkaufserlebnis. Sie schenken unseren Bewohnerinnen soziale Teilhabe, Abwechslung vom Alltag und das Gefühl, aktiv und selbstbestimmt am Leben außerhalb der Residenz teilzunehmen. Besonders für ältere Menschen bedeutet dies ein Stück Lebensqualität, stärkt das Selbstwertgefühl und fördert gleichzeitig Bewegung, Kommunikation und Gemeinschaft.

Der heutige Tag hat uns erneut gezeigt, wie wertvoll solche kleinen Abenteuer sind – für Körper, Geist und Seele. Und vor allem: wie viel Freude sie bereiten. Wir freuen uns schon auf den nächsten gemeinsamen Ausflug!





Kreativnachmittage

Regelmäßig laden wir zu gemütlichen Kreativnachmittagen ein. Gemeinsam gestalten wir z.B. stimmungsvolle Weihnachtsgestecke oder backen leckere Plätzchen. Dabei entstehen schöne Werke - und vor allem wertvolle Momente des Miteinanders.















Einstimmung auf die Weihnachtszeit





Am ersten Adventswochenende brachte unser Adventszauber Bewohnerinnen und Bewohner, Freunde des Hauses, sowie interessierte Gäste in wohliger Atmosphäre zusammen. Schon beim Betreten duftete es nach frisch gebackenen Waffeln, und der warme Punsch sorgte für gemütliche Hände und leuchtende Augen.



Für musikalische Adventsstimmung sorgten die weihnachtlichen Klänge der Drehorgel sowie ein talentierter Klavierspieler, der mit wunderschönen Weihnachtsliedern für Gänsehautmomente und eine besonders warme Stimmung sorgte. Zwischen vertrauten Melodien und neu entdeckten Liedern gab es immer wieder berührende Momente des gemeinsamen Singens – ein kostbarer Augenblick des Miteinanders.

Besonders beliebt war die kleine Lesestunde mit weihnachtlichen Geschichten, die Erinnerungen weckte und die Fantasie anregte. Auch kulinarisch wurde der Tag ein Genuss: Zum Mittag servierten wir traditionellen Gaisburger Marsch, der viele Herzen und Mägen wärmte.

Ein liebevoll gestalteter Höhepunkt waren die Bastelarbeiten unserer Tagespflege. Die selbstgemachten Werke wurden mit großem Stolz präsentiert und bewundert – ein wunderbares Zeichen dafür, wie viel Kreativität und Freude in unserer Gemeinschaft steckt.





Winterzauber im Gartencenter Streb

Unser Ausflug zum Gartencenter Streb war für viele Bewohner und Bewohnerinnen ein Highlight in der Vorweihnachtszeit. Schon beim Betreten des weitläufigen Centers wurden wir von einer märchenhaften Weihnachtswelt empfangen: liebevoll dekorierte Tannen, glitzernde Lichter, festliche Farben und detailreiche Arrangements ließen sofort ein wohliges Adventsgefühl aufkommen.

Der Ausflug bot nicht nur eine wunderbare Abwechslung vom Alltag, sondern auch die Möglichkeit, gemeinsam kostbare Momente zu erleben.

Die zauberhafte Weihnachtsgestaltung, das gemütliche Beisammensein und die vielen Eindrücke machten den Besuch im Gartencenter Streb zu einem stimmungsvollen Erlebnis.









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 Vagusnervenfasern 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 rhythmi-

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 Anstrengung 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 Kiefererlockerungsübungen 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.

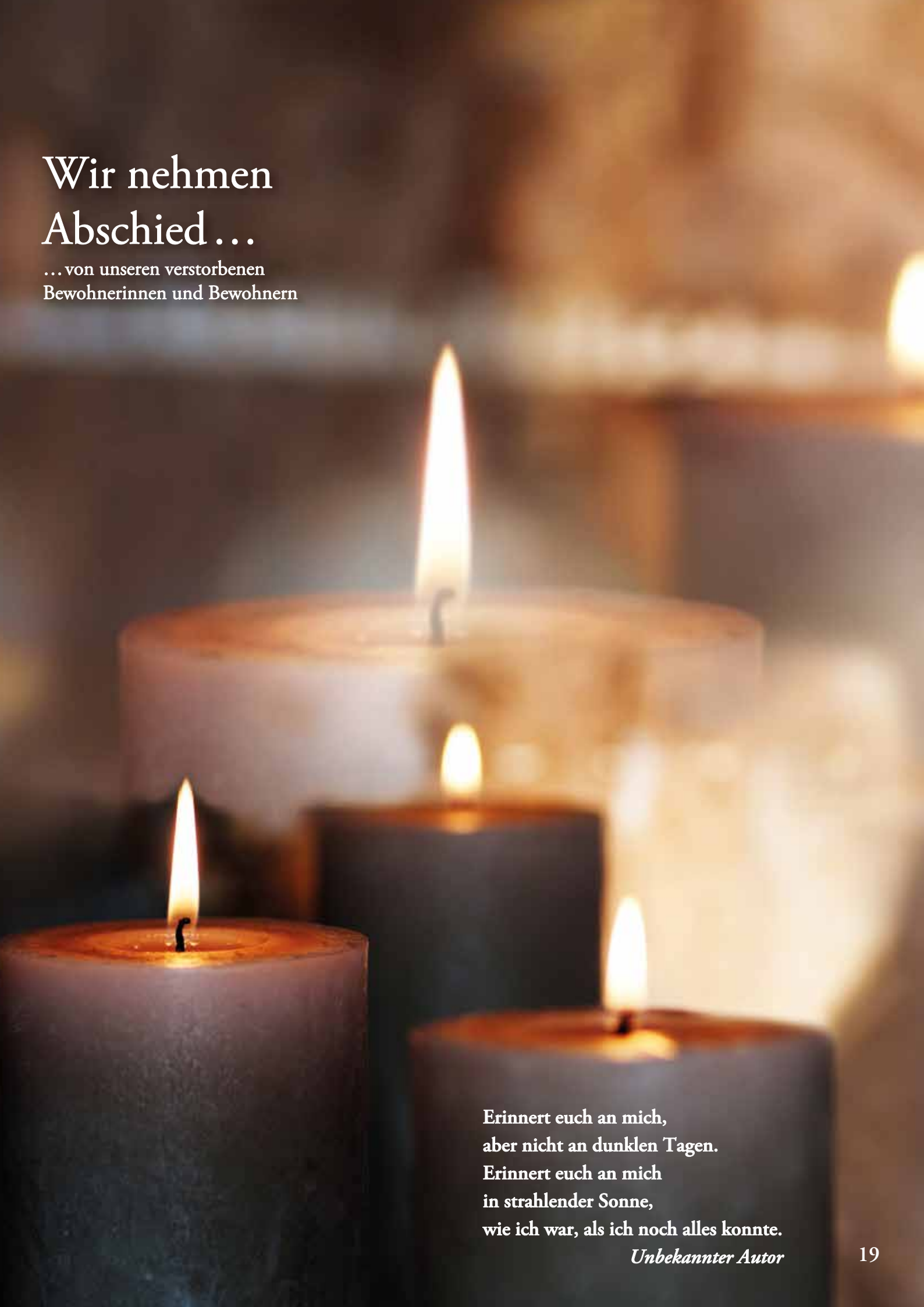
Dem Lärm der Welt entfliehen, in die Natur gehen, entschleunigen, Wellnesskuren oder Heilbäder auch zu Hause genießen – selbst eine kalte Dusche oder das Waschen des Gesichts mit kaltem Wasser kann den Vagusnerv aktivieren. Bestimmte Meditationspraktiken und Achtsamkeitsübungen wie Progressive Muskelentspannung, 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



Erste-Hilfe-Kurs unserer Mitarbeitenden

Um im Ernstfall sicher und schnell handeln zu können, nahmen unsere Mitarbeitenden vor Kurzem an einem umfassenden Erste-Hilfe-Kurs teil. Unter fachkundiger Anleitung wurden grundlegende Maßnahmen der Lebensrettung aufgefrischt und vertieft. Dazu gehörten unter anderem die stabile Seitenlage, Herz-Lungen-Wiederbelebung, das Erkennen von Notfallsituationen sowie der richtige Umgang mit einem automatisierten externen Defibrillator (AED).

Besonders wichtig war der praktische Übungsteil: An speziellen Trainingspuppen konnten die Teilnehmenden die Reanimation realitätsnah erproben und ihre Handgriffe verbessern. Auch alltägliche Notfälle wie Stürze, Unterzuckerungen oder Verschlucken wurden besprochen und geübt. Die Teilnehmenden erhielten zudem wertvolle Tipps, wie man in Stresssituationen Ruhe bewahrt und die richtigen Schritte einleitet.

Der Kurs fördert nicht nur die Sicherheit in unserer Residenz, sondern stärkt auch das Selbstvertrauen unserer Mitarbeitenden im Umgang mit herausfordernden Situationen. Alle Beteiligten waren mit großem Engagement dabei und zeigten viel Interesse.

Wir freuen uns über die erfolgreiche Teilnahme und danken den Ausbildern für die professionelle Anleitung. Gut geschult zu sein



bedeutet, im entscheidenden Moment helfen zu können – für die Bewohnerinnen und Bewohner ebenso wie für Kolleginnen und Kollegen.





proud to care

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

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

B

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

C

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



MEDIQ *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

Residenz Ambiente Pforzheim
Bissingerstraße 12 · 75172 Pforzheim
Telefon 07231 9104-0
pforzheim@residenz-ambiente.de
www.residenz-ambiente.de