



De Neideiteln

Hausnachrichten

Pro Seniore Residenz Plauen

Januar · Februar · März 2026



pro  *seniore*

Grußwort

von Stefanie Schubert

3

Herzlich willkommen

4

Wir gratulieren

4

Termine

Vorschau auf Sonderveranstaltungen

5

Erlebnisse

Ein Hoch auf den Wein

8

Mit dem Alpaka auf Du und Du

9

Lirum, larum Löffelstiel ...

10

Darf ich bitten?

11

Oktoberfest

12

Unser Frauentreff

15

Gesundheit

Die Kraft des Vagusnervs

16



Wir nehmen Abschied

19

Wissenswertes

Haarausfall im Alter

20

In eigener Sache

Servicewohnen

22

Wir sind für Sie da!

25

Unterhaltung

Sudoku

26

Impressum

„De Neideiteln“

ist die Hauszeitung der Pro Seniore Residenz Plauen

V.i.S.d.P

Stefanie Schubert
Residenzleiterin

Redaktion

Anke Kirchhof,
Christel Sperlich

Fotos

IMAGO,
stock.adobe.com,,
Pro Seniore Archiv,
Mitarbeiter des
Teams von Betreuung und SKD

Gestaltung und

Produktion
Forum GmbH,
Saarbrücken

Druck

O/D media GmbH,
Ottweiler

Auflage 100

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leserinnen und Leser!

Ich hoffe sehr, dass Sie alle schöne und besinnliche Weihnachtsfeiertage erlebt haben und gut in das neue Jahr 2026 gestartet sind. Ein neues Jahr hat begonnen – und damit auch für mich ein neuer Abschnitt an Ihrer Seite. Mit den ersten Monaten des Jahres möchte ich innehalten und zugleich voller Zuversicht nach vorn schauen.

Wenn ich auf das vergangene Jahr zurückblicke, erinnere ich mich an viele schöne Augenblicke: an gemeinschaftliche Feste, berührende Veranstaltungen und die zahlreichen vertrauten Begegnungen, die unser Zusammenleben so lebendig und wertvoll machen. Diese Erinnerungen tragen mich und zeigen mir, wie besonders dieses Haus ist.

Gleichzeitig war das vergangene Jahr auch von Herausforderungen geprägt. Manche Tage waren schwerer, und viele Veränderungen mussten angenommen werden. Besonders bedeutend war der große Umbruch durch den Wechsel der Residenzleitung – eine Veränderung, die auch mich persönlich sehr bewegt hat. Ich danke Ihnen von Herzen für Ihre Geduld, Ihr Verständnis und Ihr Vertrauen in dieser Zeit.

Für das neue Jahr wünsche ich mir, gemeinsam mit Ihnen hoffnungsvoll nach vorne zu blicken. Sicher werden viele schöne Begegnungen, liebevoll gestaltete Feste und besondere Momente auf uns warten. Vielleicht



wird es auch Aufgaben geben, die uns fordern – doch ich bin zuversichtlich, dass wir diese gemeinsam gut meistern werden.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein gutes, gesundes und hoffnungsvolles erstes Quartal – voller Wärme, Freude und Zuversicht.

Stefanie Schubert
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.



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!

Ihre Residenzleitung

Vorschau auf unsere Sonderveranstaltungen

Januar

DO 01.01. 10.00–11.00 Uhr
Gottesdienst mit Pfarrer Hoffmann

DI 06.01. 10.00–11.00 Uhr
Neujahrsempfang der Residenzleitung

DO 08.01. 10.00–11.00 Uhr
Sitzung des Heimbeirates

FR 09.01. 10.00–11.00 Uhr
Kreatives Gestalten

DI 13.01. 10.00–11.00 Uhr
Tag der Quietscheente

MI 14.01. 10.45–11.15 Uhr
Gottesdienst mit Pfarrer Günther

MI 14.01. 15.30–16.30 Uhr
Musikalisches Intermezzo
mit Musiktherapeut Armin Schmidt

FR 16.01. 10.00–11.00 Uhr
Wochenendbackstube

SA 17.01. 10.00–11.00 Uhr
Tag des Schlagers

SO 18.01. 10.00–11.00 Uhr
Gottesdienst mit Pfarrer Hoffmann

DI 20.01. 10.00–12.00 Uhr
Kochstudio

MI 21.01. 10.00–11.00 Uhr
Auf den Hund gekommen! –
Besuch der Therapiehündin Mara

DO 22.01. 14.30–16.00 Uhr
Geburtstags- und Begrüßungskaffee
der Monate Oktober, November und
Dezember

SA 24.01. 15.00–16.00 Uhr
BINGO am Samstag

DI 27.01. 10.00–11.00 Uhr
Backstube zum Tag des
Schokoladenkuchens

DO 29.01. 8.00–9.30 Uhr
Frauentreff mit gemeinsamen Frühstück

FR 30.01. 10.00–11.00 Uhr
Männertreff

Februar

SO 01.02. 10.00 – 11.00 Uhr
Gottesdienst mit Pfarrer Hoffmann

DI 03.02. 15.00 – 16.00 Uhr
Backstube

MI 04.02. 12.00 – 14.00 Uhr
Bistro für Mitarbeiter

MI 04.02. 14.00 – 16.00 Uhr
Bistro für Bewohner, Angehörige
und Gäste des Hauses

Do 05.02. 10.00 – 11.00 Uhr
Sitzung des Heimbeirates

DI 10.02. 10.00 – 12.00 Uhr
Kochstudio

MI 11.02. 10.45 – 11.15 Uhr
Gottesdienst mit Pfarrer Günther

DO 12.02. 10.00 – 11.00 Uhr
Kreatives Gestalten

SA 14.02. 10.00 – 11.00 Uhr
Überraschung zum Valentinstag

DI 17.02. 14.30 – 16.30 Uhr
Faschingsparty

MI 18.02. 15.30 – 16.30 Uhr
Musikalisches Intermezzo mit Musikthera-
peut Armin Schmidt

DO 19.02. 15.00 – 16.30 Uhr
SUPER-BINGO mit Buffet

DI 24.02. 17.00 – 18.30 Uhr
Informationsveranstaltung zur Betreuungsre-
gelung ab 01.04.2026

MI 25.02. 10.00 – 11.00 Uhr
Auf den Hund gekommen! –
Besuch der Therapiehündin Mara

DO 26.02. 10.00 – 11.00 Uhr
Frauentreff

FR 27.02. 10.00 – 11.00 Uhr
Männertreff

SA 28.02. 10.00 – 11.00 Uhr
Tag der Floristik –
Wir gestalten farbenfrohe Blumengestecke

März

SO 01.03. 10.00 – 11.00 Uhr
Welttag des Kompliments

DI 03.03. 10.00 – 11.30 Uhr
Fotoshooting für die Osterpost



DI 03.03. 14.00–15.30 Uhr
Fotoshooting für die Osterpost

MI 04.03. 10.45–11.15 Uhr
Gottesdienst mit Pfarrer Günther

DO 05.03. 10.00–11.00 Uhr
Sitzung des Heimbeirates

FR 06.03. 10.00–12.00 Uhr
Jahresrückblick 2025

SO 08.03. 10.00–11.00 Uhr
Internationaler Frauentag –
geselliger Vormittag für unsere
Bewohnerinnen

MI 11.03. 15.30–16.30 Uhr
Musikalisches Intermezzo
mit Musiktherapeut Armin Schmidt

DO 12.03. 10.00–11.00 Uhr
Wellness- und Beauty-Tag

SA 14.03. 10.00–15.00 Uhr
TAG DER OFFENEN TÜR
mit Hausführungen, Präsentation der Betreuung und des Sozialkulturellen Dienstes, Kaffee und Kuchen, Leckerein vom Grill und Unterhaltung für unsere kleinen Gäste

DI 17.03. 10.00–11.00 Uhr
Kreatives Gestalten

MI 18.03. 10.00–11.00 Uhr
Auf den Hund gekommen! –
Besuch der Therapiehündin Mara

DO 19.03. 15.00–16.00 Uhr
BINGO



FR 20.03. 14.30–16.00 Uhr
Frühlingsfest zum Frühlingsanfang

DO 26.03. 10.00–11.00 Uhr
Frauentreff

FR 27.03. 10.00–11.00 Uhr
Männertreff

DI 31.03. 10.00–11.00 Uhr
Backstube für das Osterfest

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



Ein Hoch auf den Wein



Am 9. September luden wir unsere Bewohnerinnen und Bewohner zu einem geselligen Weinabend ein. Angenehm überrascht waren unsere Gäste, als wir selbstgemachten Zwiebelkuchen zu einem Gläschen Wein servierten. Angeregt unterhielten wir uns nach dem Essen und erörterten, ob das tägliche Glas Rotwein nun der Gesundheit förderlich ist. Wissenswertes und Interessantes über den Wein wurde in den Gesprächen ausgetauscht und auch Erinnerungen kamen auf. Unsere Gäste erzählten sich Reiseerlebnisse, welche mit dem Wein verbunden waren und tauschten rege ihre Erfahrungen mit dem guten Getränk aus. Diesen gemeinsamen Abend genossen sowohl Bewohner als auch Mitar-



beiter. Mehrmals im Jahr laden wir unsere Bewohner zu einem vergnüglichen Mottoabend ein und gehen mit ihnen auch auf eine kulinarische Reise. Das Interesse an diesem Angebot ist jedesmal groß und wird zahlreich angenommen.



Mit dem Alpaka auf Du und Du

Im Umgang mit den Alpakas sind unsere Bewohner schon richtige Profis. Wer schon öfter dabei war, gibt den Neulingen auch gerne Tipps und verrät, wie man das Alpaka einmal kurz streicheln kann. Auch wenn die Tierchen kuschlig aussehen und mit ihren großen Knopfaugen dazu einladen, Berührungen mögen sie nicht. Es zu beobachten und ihnen Futter anzubieten ist da schon eher was für ein Alpaka. Unsere Bewohner stellen sich gern auf die Bedürfnisse der schönen Tiere ein und so klappt es meistens, dass sie dem Alpaka ganz nah sein und für einen Augenblick das weiche Fell berühren können.



Lirum, larum Löffelstiel ...

Einmal im Monat wird in unserem Kochstudio der Kochlöffel geschwungen. Die Gerichte sind vielfältig und werden nach den Wünschen unserer Bewohner ausgewählt. Fleißig wird geschält und geschnippelt bis schließlich alles in Kochtopf und Pfanne landet. Bald zieht ein appetitanregender Duft durch unser Restaurant und man kann es kaum erwarten, dass das Essen auf den Tisch kommt.

Doch gut Ding will Weile haben. Steffen Warg verkürzt uns dann die Wartezeit, indem er auf seiner Zither spielt und wir gerne fröhlich eingestimmen. Gefühlt dauert es so gar nicht



lang und wir können das selbstzubereitete Gericht genießen.





Darf ich bitten?

Musikalische Veranstaltungen gibt es in unserem Haus regelmäßig und werden von unseren Bewohnerinnen und Bewohnern sehr gerne besucht. Denn man sagt, Musik ist die Sprache der Seele und sie spricht oft dort, wo Worte versagen. Musik lädt zum Träumen, Erinnern und Bewegen ein. Unsere Tanznachmittage sind daher sehr beliebt und hier wird die Freude an der Musik gelebt.



Oktoberfest



Am 19. September war es wieder soweit- wir feierten unser Oktoberfest. Ja, liebe Leserinnen und Leser, hier liegt kein Druckfehler vor, auch in unserem Haus wird das Oktoberfest schon im September gefeiert. Unser Restaurant verwandeln wir an diesem Tag mit allerlei Dekoration in ein blau-weißes Festzelt. Auch Bräuche, die zu einem Oktoberfest gehören, werden von uns gepflegt. Eröffnet wird unser fröhlicher Nachmittag immer mit dem traditionellen Bierfassanstich. Mit wenigen gekonnten Schlägen gelang es auch in diesem Jahr unserem Residenzberater Winfried Helisch den begehrten Gerstensaft fließen zu lassen.

„O'zapft is“ ließ daraufhin unsere Residenzleiterin Stefanie Schubert ertönen und unsere Bewohner klatschten laut Beifall. Zwischendurch stärkten sich alle mit leckerer Weiß-



wurst und Brezen. Herr Frigo unterhielt uns an diesem Nachmittag bestens und sorgte für allerbeste Stimmung. Es wurde getanzt, geschunkelt, mitgesungen und vor allem viel gelacht.









Unser Frauentreff

Einmal im Monat laden wir unsere Bewohnerinnen zum Frauentreff ein. Besonders beliebt und ein Highlight ist unser gemeinsames Frühstück. Weißgedeckte Tische mit bunten Servietten geschmückt empfangen unsere Frauen an solch einem Morgen. Liebevoll angerichtete Wurst- und Käseplatten machen mächtig Appetit und es wird auch gerne mal ein Brötchen mehr gegessen. Zwischen Essen



und Trinken passt immer ein angenehmes Gespräch und so genießen wir gemeinsam eine schöne Zeit.



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. Spaziergehen, 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



Haarausfall im Alter

Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten

Mit zunehmendem Alter laufen viele körperliche Vorgänge langsamer ab. Die Ursache liegt in der schwindenden Produktion von Wachstumshormonen. Genauso wie sich Hautzellen dann nicht mehr so schnell regenerieren, wachsen auch Haare irgendwann nicht mehr so rasch nach – und werden somit grau und spürbar weniger. Doch dem Prozess lässt sich durchaus etwas entgegenwirken.

Ursachen

Von Haarausfall im Alter bleiben nur wenige Menschen verschont. Etwa um die Vierzig machen sich sowohl bei Männern als auch bei Frauen die ersten Anzeichen bemerkbar. Dabei handelt es sich hierbei nicht um einen Haarausfall im eigentlichen Sinne, sondern nur um ein verlangsamtes Nachwachsen der Haare aufgrund abnehmender körpereigener Wachstumshormone. Eine weitere Ursache ist

die Produktion männlicher Hormone, sodass es bei Männern auch ganz normal ist, dass sie mit dem Alter ihre Haare verlieren. Aber auch Frauen haben einen bestimmten Anteil männlicher Hormone im Blut. Dieser wird mit Einsatz der Menopause immer größer und kann unter anderem auch den Ausfall von Kopfharen zur Folge haben. Für das weibliche Geschlecht ist dieser Prozess besonders unangenehm, da kräftiges und volles Haar doch einen wichtigen Bestandteil ihrer Schönheit symbolisiert. Mit zunehmendem Alter verlieren Haare zudem auch ihre ursprüngliche Farbe – sie werden grau oder gar weiß. Sie sind dann meist viel dünner als stark pigmentiertes Haar, was das Volumen noch zusätzlich beeinträchtigen kann. Krankheitsbedingter Haarausfall hingegen, wie zum Beispiel die so genannte Alopezie (kreisrunder Haarausfall), hat andere Ursachen und bedarf einer ärztlichen Betreuung.

Behandlungsmöglichkeiten

Die biologische Uhr lässt sich nicht aufhalten, aber es gibt durchaus Methoden und Hilfsmittel, die wieder eine gewisse Fülle in das Haar bringen können. Die Ernährung spielt hierbei eine wichtige Rolle. Empfehlenswert ist eine fettarme und mineralstoffreiche Kost bestehend aus magerem Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte, Milch, Obst und Gemüse. Eine zusätzliche Versorgung mit Zink und Eisen durch bestimmte Nahrungsergänzungsmittel kann ebenfalls hilfreich sein, sollte aber nur nach Rücksprache mit dem Hausarzt geschehen. Äußerlich bieten sich verschiedene Methoden an. Alle Maßnahmen zielen jedoch darauf ab, die Haarwurzel wieder zu aktivieren und die Kopfhaut zu durchbluten. Empfohlen werden in dem Zusammenhang unter anderem Koffeinshampoos oder auch verschiedene Öle, wie Klettenwurzel- und Rizinusöl (im Drogeriemarkt erhältlich). Was im Einzelfall am besten wirkt, kann allerdings individuell ver-



schieden sein und muss daher ausprobiert werden. Was hingegen unumstritten ist: Wer schönes Haar haben möchte, muss es auch pfleglich behandeln. Tipps hierzu: Haare nach dem Waschen nicht trocken rubbeln, sondern mit einem Handtuch umwickeln. Danach vorsichtig durchkämmen. Alles, was unnötig am Haar zieht wie Spangen oder strenge Zöpfe, streichen. Gleiches gilt für heiß föhnen – auch das strapaziert das Haar unnötig. Lieber auf eine milde Wärmestufe stellen oder an der Luft trocknen lassen.

Svenja Pohlmann



Service Wohnen



Ruhig und doch zentrumsnah – so liegt unsere Pro Seniore Residenz Plauen. Alles Wichtige finden Sie direkt vor der Tür: Apotheken, Optiker, Ärzte, Geschäfte und eine Straßenbahn- sowie Bushaltestelle.

Die Ausstattung unseres Hauses ist großzügig und gemütlich: Ein modernes, helles Gebäude mit freundlichen Farben, ein Restaurant, eine Bibliothek, ein Friseursalon sowie zahlreiche Freizeit- und Kreativangebote – all das gehört bei uns zum Standard.



Im Alter kann der eigene Hausstand zur Last werden, und erste gesundheitliche Einschränkungen erschweren den Alltag. Falls Sie weiterhin selbstständig in Ihren eigenen vier Wänden leben möchten, sich aber trotzdem sicher fühlen wollen und hin und wieder Hilfe benötigen, ist unser Konzept des Servicewohnens das Richtige für Sie.

Mit vielen Serviceleistungen erleichtern wir Ihren Alltag, vom kleinen Handgriff bis zur großen Hilfe. Wir kümmern uns ums Putzen,



Kochen, Waschen und die Instandhaltung Ihrer Wohnung. Sie genießen Ihr Leben und unser abwechslungsreiches Veranstaltungsangebot.

Insgesamt erwarten Sie in unserer Residenz 14 barrierefreie Wohneinheiten.



Gerne können Sie sich in einem Gespräch über weitere Details informieren und die gewünschte Wohneinheit besichtigen.

Unser Residenzberater Winfried Helisch steht Ihnen dabei gerne zur Verfügung.





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

Wir sind für Sie da!

So können Sie uns erreichen:

telefonisch unter 03741 57309,
per Fax unter 03741 573444 oder
per Email unter plauen@pro-seniore.com



Folgende Ansprechpartner stehen Ihnen gerne zur Verfügung:

- Frau Stefanie Schubert – Residenzleiterin
- Herr Winfried Helisch – Residenzberater
- Frau Karla Richter und Frau Manuela Wenda – Mitarbeiterinnen der Verwaltung
- Herr Maik Richter – Mitarbeiter der Haustechnik
- Frau Nancy Schreiner – Leiterin des Reinigungsteams Victor's Health Care
- Herr Philipp Spitzner – Betriebsleiter Victor's Health Care
- Herr Matthias Brunzel – Leiter des Sozialkulturellen Dienstes & des Betreuungsteams
- Frau Manuela Schulze – Friseursalon im Haus Telefon intern: 494

*Weitere Informationen über unser Haus finden Sie auch
im Internet unter www.plauen.pro-seniore.de*

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

B

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

C

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



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 Plauen
Erich-Ohser-Straße 1 · 08525 Plauen
Telefon 03741 573-09 · Fax 03741 573-444
plauen@pro-seniore.com
www.pro-seniore.de