



Loisachauen-Blad'l

Hausnachrichten



Pro Seniore Residenz Oberau
Januar · Februar · März 2026

proseniore

Inhaltsverzeichnis

Grußwort

von Sabine Graf

Herzlich willkommen
Wir gratulieren

Termine

Vorschau auf Sonderveranstaltungen

Persönliches

Mitarbeiter stellen sich vor!

Erlebnisse

- 8. März – Internationaler Weltfrauentag **10**
- Unsere Fellnasen im Haus **11**
- Stammtisch-Runden **12**
- Unser Herbstfest im Oktober **14**
- Apartment-Forum **15**

In eigener Sache

- Hurra, wir leben noch! **16**
- Aktuelle Nachrichten aus dem Haus **19**

Impressum

„Loisachauen-Blad'l“
ist die Haus-
zeitung der Pro
Seniore Residenz
Oberau

V.i.S.d.P
Sabine Graf,
Christina Bauer

Redaktion
Sabine Graf,
Christina Bauer
Christel Sperlich

Fotos
IMAGO,
stock.adobe.com,
Christina Bauer

Gesundheit

Die Kraft des Vagusnervs

3 **20**



Wir nehmen Abschied

8 **23**

Wissenswertes

- Darum dürfen Sie Enten nicht füttern **25**
- Märchen und Demenz **26**

Unterhaltung

- Wer kennt unser Haus am besten? **28**
- Schmunzelstunde **29**
- Sudoku **30**

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leserinnen und Leser!

„Das neue Jahr kommt mit leeren Händen – fülle es mit Freude und Lachen!“

In dem Sinne darf ich Sie das erste Mal als neue Residenzleitung im Loisachauen-Blad'l begrüßen.

Lassen Sie uns miteinander das Jahr mit Erinnerungen füllen. Aus der Vielzahl an Veranstaltungen, bei Ausflügen, Feiern, aber auch einfach mal, wenn wir uns auf dem Gang treffen. Ein freundliches „Hallo“, ein kleiner Scherz oder ein Ohr zum „Zuhören“. Alles das macht uns aus, ein gemeinsames Miteinander und Füreinander.

In der chinesischen Astrologie steht das Jahr 2026 im Zeichen des Feuerpferdes. Beeinflusst von dem Element Feuer und dem Pferd. Feuer symbolisiert Vitalität, Unabhängigkeit und die Fähigkeit, Hindernisse zu überwinden. Das Pferd steht für Freiheit, Unabhängigkeit, Geschwindigkeit und Ausdruckskraft.

Das Jahr des Feuerpferdes beginnt traditionsgemäß am 17. Februar 2026, dem chinesischen Neujahrstag.



Mit diesem Wechsel entfaltet sich ein neuer Feuerzyklus, der 2026 seine ganze Kraft zeigt. Die letzten Jahre waren geprägt von Rückzug, Unsicherheit und Krisen – Themen, die uns alle begleitet haben. Doch jetzt öffnet sich eine Tür: eine Zeit voller Optimismus, Wachstum und Aufbruch. Das Feuer schenkt uns Wärme, Begeisterung und Mut, neue Wege zu gehen. Natürlich liegt darin auch eine Herausforderung: Wo viel Energie ist, braucht es Balance und Bewusstsein. Doch wenn wir das Feuer achtsam nutzen, wird es uns Kraft und Inspiration schenken, um Chancen zu ergreifen und uns weiterzuentwickeln. Also, lassen Sie uns mit Optimismus und Mut in ein neues Jahr starten. Bleiben Sie begeistert und nutzen Sie die Energie.

Herzliche Grüße, Ihre Sabine Graf



Herzlich willkommen!

Wir begrüßen alle neuen Bewohnerinnen und Bewohner unserer Residenz, die in den Monaten Oktober, November und Dezember eingezogen sind.

Wir wünschen Euch Glück und Leichtigkeit, um die Schwierigkeit zu schaffen, Euer Leben aufzubauen und Sorgen abzubauen.

(Heidi Dohla)

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

Die allerbesten Wünsche für ein gesundes, friedliches und glückliches neues Lebensjahr!

Im Januar

Frau Fieber
Herr Weber
Herr Fiebig
Frau Hilber
Frau Schnitzler-Reiser
Frau Brömler
Herr Frye
Frau Bayerl
Frau Walburga Meier

Im März

Frau Oswald
Frau Leitenbauer
Herr Walter
Herr Riedl
Frau Mansfeld
Frau Eichinger
Herr Reichel
Frau Esters
Herr Haas

Im Februar

Herr Toerner
Frau Eham-Munz
Herr Zielenkewitz
Frau Gehrz
Frau Rumiz
Frau Weberstedt

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,

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

Vorschau auf unsere Sonderveranstaltungen

Januar

FR 02.01. 14.00–15.00 Uhr

Willkommen im Jahr 2026 – Ansprache der Residenzleitung

DO 08.01. 10.30–11.00 Uhr

Katholischer Gottesdienst

DO 08.01. 14.30–16.00 Uhr

*Henny Schübel, Thema:
„Himmel und Erde – Sagen und Wissenswertes zur Schöpfung“*



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

Wir freuen uns über Ihre rege Teilnahme!

Ihre Residenzleitung

DO 22.01. 10.30–11.00 Uhr

Evangelischer Gottesdienst

Februar

DO 05.02. 10.30–11.00 Uhr

Katholischer Gottesdienst

MI 11.02. 14.00–16.00 Uhr

*Helau und Alaaf!
Faschingsfest für Jung und Alt*



DO 12.02. **14.30–16.00 Uhr**

*Henny Schübel, Thema:
„Berg und Steine –
Spannendes zur Erdgeschichte
und Alpenfaltung“*

DO 19.02. **10.30–11.00 Uhr**

Evangelischer Gottesdienst

März

DO 05.03. **10.30–11.00 Uhr**

Katholischer Gottesdienst

DO 13.03. **14.30–16.00 Uhr**

*Henny Schübel, Thema:
„Tal und Wiese – Klima und
Pflanzenwelt“*

MI 18.03. **14.00–16.00 Uhr**

*Frühlingszauber
in der Pro Seniore Residenz*

DO 19.03. **10.30–11.00 Uhr**

Evangelischer Gottesdienst



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



Mitarbeiter stellen sich vor!

„Griaß eahna God“

Mit diesen Worten möchte ich mich gerne bei Ihnen als neue Residenzleitung vorstellen.

Unschwer zu erkennen, bin ich ein bayrisches Urgewächs.

Ich bin in Peißenberg geboren, aber „am Berg“ in Hohenpeißenberg aufgewachsen. Der Hohe Peißenberg ist, wenn man es so sagen möchte, mein Wohnzimmer. Ich kenne jeden Weg, Steig und Straße nach oben. Genau dort, wo man dem Herrgott am nächsten ist. Kurz mal nach der Arbeit auf'n Berg, nix Schöneres gibt es kaum. Und das, obwohl ich der Liebe wegen etwas weiter Richtung Werdenfels-Land gezogen bin, genauer gesagt nach Eberfing, bleibt Hohenpeißenberg immer ein Stück Heimat für mich.

So trifft man mich, wenn Zeit zwischen Familie und Arbeit ist, auf dem Weg nach „oben“ oder auf dem Radl durchs Oberland. Gerne aber auch mal im schönen Allgäu auf den Spuren des „Kini“ und im angrenzenden Österreich, um auch mal höhere Gipfel zu erklimmen.



Hier bei Ihnen möchte ich meinen bayerischen Frohsinn und meiner Energie dazu beitragen, wieder Brücken untereinander zu schlagen. Eine Gemeinschaft zu schaffen aus ambulanten und stationärem Wohnen und das Dorf miteinzubeziehen. Denn wir alle gehören zusammen.

Ich freue mich auf all das, was die Zukunft mit Ihnen bereithält.

Mit den besten Grüßen,
Sabine Graf

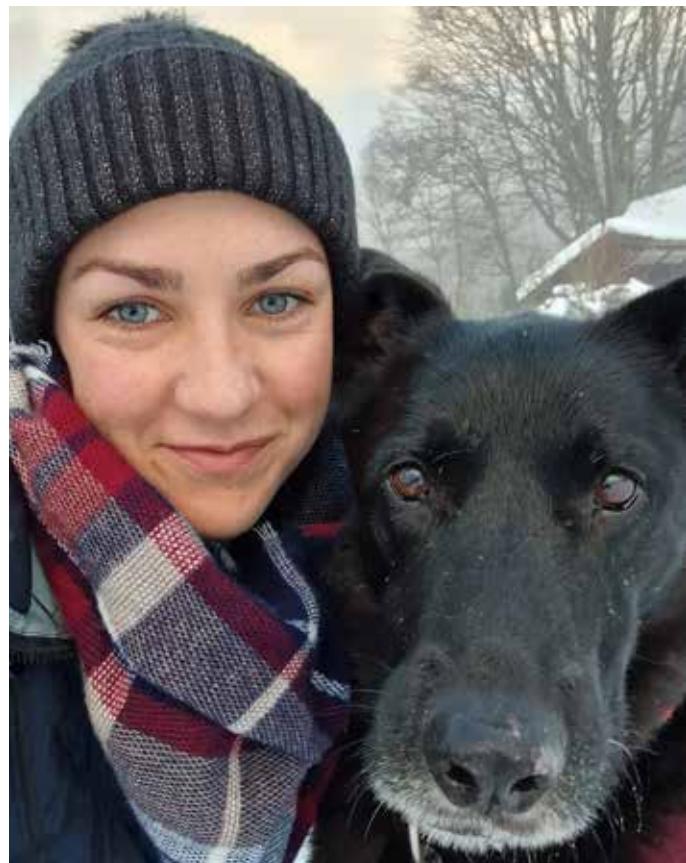


Liebe Hausgemeinschaft!

Seit dem 1. September 2025 bin ich Residenzberatung in der Pro Senioren Residenz Oberau und möchte mich an dieser Stelle bei allen Kolleginnen, Kollegen, Bewohnerinnen und Bewohnern für die herzliche Aufnahme in das Pro Seniore-Team bedanken! Der Kontakt mit Menschen war mir schon immer wichtig – deshalb ist es mir ein besonderes Anliegen, hier nicht nur zu arbeiten, sondern auch Teil der Gemeinschaft zu sein.

Geboren und aufgewachsen in München, hat es mich 2012 in die Berge nach Oberammergau verschlagen, dort habe ich eine kaufmännische Ausbildung absolviert und war zuletzt in einem Kunststoffunternehmen in der Qualitätssicherung tätig.

Mit meinem Partner lebe ich nun in Garmisch-Partenkirchen, ich kuche sehr gern



(auch wenn nicht jedes Rezept gleich ein Volltreffer ist) und schätze die kleinen Dinge im Alltag: eine gute Tasse Kaffee, interessante Gespräche und Momente zum Durchatmen.

Ich freue mich darauf, Sie alle nach und nach kennenzulernen – ob bei einem kurzen Gespräch im Flur oder einem Lächeln zwischen durch. Es ist schön, Teil dieser Gemeinschaft zu sein – ich freue mich auf die kommende Zeit mit Ihnen.

Mit den allerliebsten Grüßen,
Christina Bauer

*„Wahre Gemeinschaft entsteht
nur durch gegenseitiges
Verstehen und Vertrauen.“*

(Kurt Tucholsky)

P. S.: Kurioses Wissen über mich:
Obwohl ich meine Schlüssel nie verlege (wirklich nicht!), bin ich ständig auf der Suche nach ihnen. Dafür finde ich immer das Positive – und meistens auch das nächste Tier, das gestreichelt werden will.

8. März – Internationaler Weltfrauentag

Jedes Jahr am 8. März feiern wir den Weltfrauentag. Dieser besondere Tag ist allen Frauen gewidmet – er erinnert an die Rechte, die Frauen haben, und an die vielen Leistungen, die Frauen jeden Tag vollbringen.

Den Weltfrauentag gibt es schon über 100 Jahre. Er entstand Anfang des 20. Jahrhunderts, als Frauen für mehr Rechte, gleiche Bezahlung und Mitbestimmung kämpften. Die Idee stammt von Clara Zetkin, einer deutschen Politikerin, die vorschlug, einmal im Jahr einen offiziellen Frauentag zu feiern.

Heute wird der Tag in vielen Ländern auf der ganzen Welt begangen.

Lassen Sie uns an diesem Tag alle Frauen ehren, für Ihre Stärke, ihr Lächeln und ihr unerschöpfliches Herz.

„Wahre Schönheit und Weiblichkeit sind alterslos und nicht künstlich herstellbar.“

(Marilyn Monroe)

*Die besten Wünsche
zum Frauentag*



Unsere Fellnasen im Haus

Hallo ihr Lieben!

Ich bin Alice, sechs Jahre alt und ein Wolfs-hund-Mischling. Gemeinsam mit meiner Mama, Frau Drust, wohne ich seit über zwei Jahren in der Pro Seniore Residenz in Oberau.

Ursprünglich stamme ich aus Rumänien. Zum Glück haben mich dort engagierte Tier-schützer gerettet und nach Gut Aiderbichl in Deutschland gebracht. Dort hat mich meine Mama entdeckt und adoptiert – da war ich gerade einmal ein halbes Jahr alt.

Die ersten Monate meines Lebens waren nicht leicht. Deshalb fällt es mir bis heute schwer, Fremden – besonders Männern und kleinen Kindern – zu vertrauen. In solchen Momenten ziehe ich mich lieber zurück.

Doch ich bin sehr schlau und weiß genau, wer zu unserer Hausgemeinschaft gehört. Wenn Besucher kommen, bin ich stets aufmerksam und halte Wache – natürlich nur, um sicherzu-gehen, dass alles in Ordnung ist!

Am allerliebsten gehe ich mit meiner Mama spazieren, dabei kann ich schnuppern, die fri-sche Luft genießen und einfach glücklich sein.

Eure Alice



Hund „Alice“



Stammtisch mit Christina Bauer

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner!

Ich freue mich sehr auf den Austausch mit Ihnen beim monatlichen Stammtisch! Die perfekte Gelegenheit, bei einem Getränk gemeinsam zu lachen, zu plaudern und vielleicht sogar das ein oder andere Geheimnis der Nachbarschaft zu lüften.

Ihre Meinung ist mir sehr wichtig, denn nur so können wir unsere Gemeinschaft weiter verbessern und Ihre Lebensqualität steigern.

Ein großes Dankeschön geht auch an meine wunderbare Kollegin Frau Naira Demuth, die den Stammtisch bisher mit viel Herz und Humor geführt hat.

Danke, Naira!



Stammtisch vom 29.10.2025

Ein Blick zurück und Vorfreude

Bei den vergangenen Stammtisch-Runden konnte ich schon einige von Ihnen genauer kennenlernen. Ich bin gespannt, welche Themen und Ideen wir beim nächsten Stammtisch gemeinsam entdecken und besprechen werden.

Packen Sie Ihre besten Geschichten und ganz viel gute Laune ein – und seien Sie dabei!

Herzliche Grüße, Christina



Stammtisch vom 29.10.2025



**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

Unser Herbstfest im Oktober

Am 1. Oktober stand bei uns alles im Zeichen des Herbstanfangs. Unser diesjähriges Herbstfest brachte nicht nur fröhliche Gesichter, sondern auch jede Menge Farbe ins Haus!

Mit viel Kreativität und Begeisterung wurden Kürbisse bemalt und verziert. Natürlich durfte auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kommen: Bei einem Glas Federweißer und frisch gebackenem Flammkuchen ließ es sich herrlich genießen und plaudern. Der Duft von Zwiebeln und Kräutern lag in der Luft und machte den Nachmittag besonders gemütlich.



Ein herzliches Dankeschön an alle Helferinnen und Helfer, die mit ihrem Einsatz und ihrer guten Laune dazu beigetragen haben, dass unser Herbstfest so stimmungsvoll und herzlich war!

Wir freuen uns schon auf das nächste Fest!





Apartment-Forum am 12.11.2025

Apartment-Forum

Um Sie stets auf dem neuesten Stand zu halten, findet unser beliebtes Apartment-Forum seit Oktober letzten Jahres einmal im Monat statt.

Vor jedem Termin erhalten Sie eine Einladung inklusive der Agenda mit den geplanten Themen. Selbstverständlich sind Ihre Ideen und Vorschläge jederzeit herzlich willkommen!

Für eine reibungslose Organisation bitten wir Sie, Ihre Themen bis spätestens zum 5. des Monats bei unseren Service-Koordinatorinnen einzureichen. So können wir sicherstellen, dass alle Anliegen ausreichend berücksichtigt werden. Sollten Sie nicht persönlich teilnehmen können, erhalten Sie im Anschluss wie gewohnt ein Protokoll mit allen besprochenen Inhalten und Ergebnissen, sodass Sie stets informiert bleiben.

Hurra, wir leben noch!

Sieh dir doch mal eine Uhr an. Bewegt sich der Sekundenzeiger etwa schneller als noch vor zehn Jahren? Natürlich nicht. Was für eine alberne Frage, denke ich. Doch warum kommt es uns dann oft so vor, als verginge jedes Jahr schneller als das vorangegangene? Obwohl die Zeit wie immer verstreicht, bemerken wir sie immer weniger.

Zeit ist ein sehr kompliziertes und oftmals trügerisches Konzept. Gleichwohl sie objektiv einfach zu messen ist, nimmt sie in unserem Geist die sonderbarsten Erscheinungsformen an und kann uns die merkwürdigsten Streiche spielen. Zwar haben wir Augen und Ohren, um Farben zu sehen und Geräusche zu hören, doch haben wir keinen eigenen Sinn, um Zeit zu messen.

Ein Tag voller Routine etwa, an dem sich aus Sicht des Gehirns nichts außergewöhnlich Neues ereignet, ist wenig „bemerkenswert“, hinterlässt also nur wenige Erinnerungen – und kommt uns deshalb im Nachhinein auch kurz vor. Als wir Kinder waren, war alles – objektiv oder subjektiv betrachtet – irgendwann einmal neu: jede Empfindung, jedes Gefühl, jeder Anblick, jedes Stück Wissen. Alles war eine neue kognitive Erfahrung und deshalb erscheinen uns die Kindheitserinnerungen so lang. Wenn wir älter werden, gibt es immer weniger Ereignisse, die einen solch starken Eindruck in unserem Gehirn hinterlassen, immer mehr Vorgänge laufen mehr oder weniger automatisch ab. Deshalb scheint die Zeit wie im Flug zu vergehen. Als Erwachsene lernen wir zudem, der Realität zu entfliehen.

Während wir irgendwo warten müssen, entfliehen wir dem Hier und Jetzt und denken über eines der vielen Probleme nach, die uns gerade beschäftigen. Auch auf diese Weise stiehlt sich die Zeit fort, ohne, dass wir es merken.

Wenn wir also nicht möchten, dass die Zeit zu schnell vergeht, sollten wir unser Gehirn immer wieder fordern und neue Erinnerungen schaffen. Wie wäre es denn beispielsweise mal damit, uns daran zu erinnern, dass wir noch leben? Viele in unserem Alter haben das bereits vergessen und verkriechen sich in ihren vier Wänden, tun nichts und die Zeit rast immer schneller. Was hindert uns daran, auch im hohen Alter noch schöne Erinnerungen zu schaffen und jede uns noch verbleibende Zeit zu genießen? Das sind doch nur wir selbst, indem wir die Veranstaltungen, die hier im Haus vorbereitet werden, einfach ignorieren mit allen möglichen Ausreden, weil man keine Lust hat oder weil es da und dort weh tut oder auch weil man Menschen, die man nicht mag, nicht sehen möchte. Während ich das schreibe, bekomme ich selbst ein schlechtes Gewissen und merke, dass ich doch manchmal das Gleiche mache.

Ich bin mir sicher, dass sich jeder vorstellen kann, dass der Umzug in ein Seniorenheim ein schwerwiegender Schritt für jeden alten Menschen ist, aus welchen Gründen auch immer. Da hat man ein Leben lang gearbeitet, Kinder großgezogen und plötzlich macht die Gesundheit nicht mehr mit und wird eine Belastung für die Familie, falls man noch eine

hat. Traurigkeit und Angst kommen auf bei dem Gedanken, dass man seine Selbstständigkeit, seine gewohnte Umgebung und auch Freunde aufgeben muss.

Nicht zuletzt Coronabedingte Maßnahmen wie Quarantäne, Besuchs- und Kontaktverbote haben uns einen Vorgeschmack geliefert, was auf uns Alte zukommen könnte. Wenn wir Glück haben und noch fähig sind, im Betreuten Wohnen uns noch überwiegend selbst versorgen zu können, ist es ein wenig leichter. Viele Bewohner leiden unter Einsamkeit. Die soziale Isolation und mangelnder Austausch mit anderen kann sowohl die körperliche als auch seelische Gesundheit negativ beeinflus-

sen. Aber vieles liegt an uns selbst, wie hart gepflastert unser letztes Stückchen Weg sein wird.

Nach vier Krebserkrankungen und einem Herzinfarkt bin auch ich im Betreuten Wohnen gelandet. Ich war ein sehr aktiver Mensch, doch allein die Erkenntnis, dass ich einfach nicht mehr kann, weil die Gesundheit nicht mehr mitmacht, brachte sehr depressive Stimmungen in mir auf. Plötzlich war ich auf wildfremde Menschen angewiesen, mit dem Resultat, dass ich mich immer mehr zurückzog. Und da war sie schon, die Einsamkeit und das verdammte Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden.



Weiher – Oberau

Fortsetzung auf Seite 18

In eigener Sache

Glück hatte ich bei der Wahl meines Seniorenheimes, das in einer herrlichen Gegend liegt, in der andere Menschen für viel Geld Urlaub machen. Also beginne ich hier den Resturlaub meines Lebens.

Bei meinen einsamen Spaziergängen um den Weiher ist mir jedoch klar geworden, es muss sich was ändern – und das war ich und meine Einstellung. Meine negativen Gedanken müssen verschwinden und ich sollte mich besser der neuen Lebenssituation stellen, sie akzeptieren und das Beste daraus machen. Ich öffnete meine Augen, nahm meine Umgebung langsam wahr, sah ihn und lächelte. Plötzlich wurde mir bewusst, dass tränenverschleierte Augen nichts sehen können, dass ich mich selbst öffnen muss, um das letzte bisschen Leben noch einigermaßen ertragbar zu machen.

Diese herrliche Skulptur an unserem naturbelassenen Weiher, die mit viel Liebe von unserem „Husl“ aufgestellt wurde, hat mich wacherüttelt. Ich stellte fest, wenn man den Tag mit einem Lächeln beginnt, lebt es sich leichter. Mit einem Lächeln im Gesicht ist es auch einfacher, neue Freunde kennenzulernen. Die alten sind ja fast schon alle weggestorben.

Aktiv bleiben, was Gutes für die Gemeinschaft tun hilft, andere und dich selbst wieder aufzubauen. Schnell wirst du feststellen, dass dir dein positives Verhalten neue Freunde bringt, die eure Gemeinschaft stärken.

Also, lasst uns doch einfach lernen, das Positive, das uns noch geboten wird, zu sehen und zu genießen, denn wie der bayrische



Skulptur am Weiher

Autor Helmut Zöpfel so folgerichtig gedichtet hat: „Geh weiter, Zeit, bleib steh, dua ma den Gfalln, dua net vergeh! Geh weiter, Zeit, bleib steh, wart bloß a bissel, ,s waar grad so schee!“. – Hurra, wir leben noch! –

Wir danken unserer Bewohnerin Beate Jäger herzlich für diesen gelungenen Beitrag!



Aktuelle Nachrichten aus dem Haus

Veranstaltungsplanung für das 1. Halbjahr 2026

Unsere Vorfreude ist groß: Die Planungen für die Veranstaltungen im ersten Halbjahr 2026 sind abgeschlossen! Freuen Sie sich auf viele schöne gemeinsame Momente – von fröhlichen Jahreszeitenfesten über abwechslungsreiche Thementage bis hin zu gemütlichen Nachmittagen in geselliger Runde. Unser Team hat wieder ein buntes Programm zusammengestellt, das für jeden Geschmack etwas bereithält.

Die genauen Termine finden Sie in den monatlichen Veranstaltungskalendern.

Neue Pflegedienstleitung im stationären Wohnbereich

Seit November 2025 dürfen wir unsere neue Pflegedienstleitung im stationären Wohnbereich herzlich im Haus willkommen heißen.

Wir freuen uns sehr, dass Frau Sabine Schubnell nun Teil unseres Teams ist und wünschen ihr viel Freude, Energie und Erfolg bei den neuen Aufgaben.

Gemeinsam mit dem gesamten Pflege- und Betreuungsteam wird sie sich mit großem Engagement für das Wohl unserer Bewohnerinnen und Bewohner einsetzen.



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 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



Senior-Experten und „Erzähler“ gesucht (m/w/d)

Weil das Leben die schönsten Geschichten schreibt

Senior-Experten – das sind Menschen, die ihre Lebenserfahrung und Erlebnisse mit unseren Bewohnern teilen möchten.

Ob Reise, Beruf, Familie oder Hobby: Erzählen Sie uns Ihre Geschichte! Auch wenn Sie ein Instrument spielen oder ein besonderes Talent besitzen, wäre das prima!

Haben Sie Interesse und/oder auch eigene Ideen, die Sie einbringen möchten?
Kontaktieren Sie uns am besten gleich unter Telefon **08824 913-09** oder per E-Mail an **oberau@pro-seniore.com**

*„Das Glück ist das einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt.“
(Albert Schweitzer)*


Residenz Oberau

Loisachauenstraße 5 · 82496 Oberau
Telefon 08824 913-09 · oberau@pro-seniore.com · oberau.pro-seniore.de

Darum dürfen Sie Enten nicht füttern

Brot kann für Enten tödlich sein

Enten finden, wie andere Wasservögel auch, genügend Futter in der Natur. Dennoch füttern viele Familien immer noch gern gemeinsam die Tiere. So kennen wir es aus unserer Kindheit. Doch wer Enten füttert, erst recht mit Brot oder gewürzten Speisen, schadet ihnen mehr, als ihnen zu helfen.

- Brot und Brötchen führen zu Verdauungsproblemen. Sie enthalten neben Backtriebmitteln zu viel Zucker, Salz und manchmal auch Schimmel. Im Magen und Hals der Enten, ebenso wie bei Schwänen oder Gänsen, quillt das Brot auf. Daran können sie sogar sterben.
- Küken und kleine Vögel können sich leicht an großen Stücken verschlucken.
- Wenn sich die Tiere an Fütterungen mit Brot gewöhnen, verzichten sie auf ihre natürliche Nahrung. Das ist weder gesund für die Verdauung noch für die Versorgung mit Nährstoffen.
- Zudem verderben liegenbleibende Krumen schnell. Dann verschmutzen sie Parks, Wiesen und Gewässer oder locken andere Tiere an.

Tierfreunde und Tierfreundinnen sollten die Tiere lieber beobachten und sich an ihnen erfreuen, anstatt sie zu füttern.

(Quelle: Deutscher Tierschutzbund)



Brot macht uns krank

(Quelle: WWF Deutschland)

Märchen und Demenz

Märchen wie Schneewittchen, Frau Holle oder König Drosselbart begeistern nicht nur Kinder, sondern wecken Erinnerungen und Emotionen bei allen Altersgruppen.



Dass sie sogar einen gesundheitsförderlichen Effekt auf Menschen mit einer Demenz-erkrankung haben, hat MÄRCHENLAND – Zentrum für Prävention und Gesundheits-förderung belegt. Die von MÄRCHENLAND entwickelte, anerkannte Präventionsmaß-nahme „Es war einmal... MÄRCHEN UND DEMENZ“ kann mit Märchen und Ge-schichten das Langzeitgedächtnis von Demenzerkrankten aktivieren und sie so kog-nitiv erreichen.

Die Präventionsmaßnahme wird seit 2017 so-wohl digital wie analog in knapp 400 Pflege-einrichtungen in ganz Deutschland erfolg-reich eingesetzt.

Die achtwöchige hybride Maßnahme setzt sich aus verschiedenen Modulen zusammen:

- Professionelle Demenzerzählerinnen und -erzähler übernehmen vier regelmäßig statt-findende PARTIZIPATIVE MÄRCHENSTUN-DEN vor Ort.
- Es werden MÄRCHENLAND-BOXEN mit ei-nem Märchenbuch und einem Memory-Spiel, Ausmalblättern sowie Audio-CDs und DVDs zu vier verschiedenen Märchen zur Verfügung gestellt.
- Zusätzlich findet man VIRTUELLE MÄRCHEN-STUNDEN in einer Box mit 24 Märchen auf acht USB-Sticks, die von einer professionel-len Märchenerzählerin vorgetragen werden.
- Eine sechzehnständige Fortbildung der Pflege- und Betreuungsmitarbeiter zum/r Märchenvorleserin/-vorleser rundet das Ganze ab.

Am Ende der Fortbildung erhalten alle Teil nehmerinnen und Teinehmer ein Zertifikat und die Einrichtung einen MÄRCHEN LAND-KOFFER zur regelmäßigen Arbeit in den Einrichtungen. Der Koffer ist mit einem Märchenmantel ausgestattet, der es den Mit arbeitern ermöglicht, optisch einen Erin ne rungsanker zu setzen. Zudem enthält der Koffer einen Leitfaden, ein Märchenbuch und ein Glöckchen.



© D-Light

Der Haupteffekt beim Beschäftigen mit und dem Hören von Märchen, liegt in der Stimulation und Reaktivierung des Langzeitgedächtnisses der demenziell veränderten Seniorinnen und Senioren, wodurch ihr Wohlbefinden gesteigert wird. Durch das regelmäßige Eintauchen in die Märchenwelt verbessert sich für alle Beteiligten die Qualität der Betreuungssituation nachhaltig. Diese positive Wirkung wurde von MÄRCHENLAND wissenschaftlich im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend erforscht und belegt.



© amigo Werbeagentur

„Es war einmal... MÄRCHEN UND DEMENZ“ hat bei demenziell erkrankten Bewohnerinnen und Bewohnern stationärer oder teilstationärer Pflegeeinrichtungen biografisch viel erreicht. Besonders mit den Arbeitsmaterialien aus der MÄRCHENLAND-BOX fühlen sich die Bewohnerinnen und Bewohner sehr schnell vertraut und können vieles aus der Vergangenheit wiedergeben. Dies stärkt zudem die kognitiven Fähigkeiten, fördert die psychische Gesundheit und beugt Depressionen vor.



© amigo Werbeagentur

Pflegeeinrichtungen, die dieses Angebot nutzen möchten, finden auf

www.maerchenunddemenz.de

eine genaue Beschreibung der Maßnahme sowie die Anmeldeformulare.

Die gesamte Maßnahme wird von den Kranken- und Pflegekassen vollumfänglich finanziert.

Alle bisher beteiligten Einrichtungen empfehlen die Maßnahme weiter.



Wer kennt unser Haus am besten?

Unser Haus liegt im schönen Ort _____, umgeben von Bergen und Natur.

Im Garten gibt es einen großen _____, an dem man wunderbar sitzen und die Enten beobachten kann.

Wer gerne Sonne tankt, kann auf der _____ Kaffee trinken und plaudern.

In unserem _____ werden jeden Tag leckere Mahlzeiten serviert.

Wer im Betreuten Wohnen lebt, hat sein eigenes _____ mit kleiner Küche und Badezimmer.

Wenn man Hilfe braucht, kann man den _____ drücken – und schon ist jemand da.

Im Gemeinschaftsraum finden oft schöne _____ statt – Musik, Bingo oder Gymnastik.

Vor dem Haus blühen im Sommer viele bunte _____.

Wer gerne liest, kann sich im _____ im Zugspitzsaal ein Buch aussuchen.

_____ und freitags werden unsere Bewohnerinnen und Bewohner im Betreuten Wohnen zum Einkaufen gefahren.

Wer Geld wechseln möchte, kann das zu den gegebenen Öffnungszeiten in unserer _____ erledigen.

Unsere _____ stehen bei anstehenden Reparaturen in den Apartments zur Verfügung.

An der _____ kann man sich zu Veranstaltungen anmelden.

Lösungen:

Oberau, Teich (oder Weiher), Terrasse, Speisesaal, Apartment, Notfallknopf, Veranstaltungen, Blumen, Bücherregal, Dienstags, Verwaltung, Hausmeister, Rezeption

Schmunzelstunde

Ein älterer Herr wird um 2 Uhr früh von der Polizei angehalten und gefragt, wo er denn um diese Zeit in der Nacht noch hinfahre.

Der Mann antwortet: „Ich bin auf dem Weg zu einem Vortrag über Alkoholmissbrauch, die Auswirkungen auf den menschlichen Körper, sowie die Einflüsse durch Rauchen und spätes nach Hause kommen.“

Der Polizist: „Wirklich? Und wer hält um diese Zeit noch solche Vorträge?“

Der Mann antwortet: „Meine Frau!“

Warum sind Politiker nicht gerne mit der U-Bahn unterwegs? – Weil die Durchsage heißt: „Bitte zurücktreten!“

Ein Pärchen sitzt im Restaurant. Beide haben gerade fertig gegessen.

Der Kellner tritt an den Tisch um abzuräumen und fragt: Wie fanden Sie das Rind?

Sagt die Frau: Wir haben uns auf einer Party kennengelernt.

Eine Frau im Krankenhaus steht vor einer schwierigen Operation. Sie sagt zum Chirurgen kurz vor der Narkose: „Oh, lieber Doktor. Ich habe solche Angst vor der OP.“

Sagt der Arzt: „Nur keine Panik. Ich habe diese Operation schon 30 mal gemacht. Irgendwann muss es ja klappen!“



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.

B) leicht

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

Lösungen

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

A

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

B

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

C



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 Oberau
Loisachauenstraße 5 · 82496 Oberau
Telefon 08824 913-09 · Fax 08824 913-499
oberau@pro-seniore.com
www.pro-seniore.de