

KURSANA  
MAGAZIN

Sommer/Herbst 2017

# HOCHBETAGT

Auch mit 100 geht der Blick nach vorn



**Liebe Leserin, lieber Leser,**

*die Situation der Pflege in Deutschland bleibt eines der wichtigen Themen im Superwahljahr 2017. Mehr als 55 Prozent der Bundesbürger sehen weiterhin dringenden politischen Handlungsbedarf, ergab eine repräsentative Umfrage der „Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP)“. Kursana hat die Weichenstellungen der letzten Jahre schon genutzt. Ein Beispiel: Nach der ersten Stufe der Pflegereform 2015 konnten mehr als 200 neue Mitarbeiter als zusätzliche Betreuungskräfte eingestellt werden. Nach der zweiten Stufe seit Anfang dieses Jahres waren es bereits in den ersten drei Monaten zusätzlich 110 Mitarbeiter.*

*Doch es geht nicht allein um die besseren Personalschlüssel für die Betreuung der Bewohner. Wir investieren jährlich umfangreich in die Weiterqualifizierung aller Mitarbeiter. Unsere „Kursana Akademie“ bauen wir kontinuierlich aus – auch als Karriere-Sprungbrett für Quereinsteiger und Auszubildende.*

*Welche neuen Themen die Schulungspläne ergänzen sollen, empfiehlt das Team unseres Qualitätsmanagements. Denn die Pflege von alten Menschen wird immer anspruchsvoller. Das hat auch mit der starken Zunahme von hochbetagten Bewohnern zu tun. Sie verdienen besondere Betreuung und besondere Zuwendung. Deshalb haben wir diese Ausgabe den über Hundertjährigen gewidmet. Herausgekommen sind Mut machende, optimistische Momentaufnahmen. Sie werden, wie ich, aus dem Staunen nicht herauskommen.*

*In diesem Sinne grüßt Sie herzlich*

**Jörg Braesecke**

Vorsitzender der Geschäftsführung Kursana

# Inhalt

## Das Titelthema HOCHBETAGT

Die Hundertjährigen-Studie der Universität Heidelberg sieht Hochbetagte zufrieden und optimistisch. Für die Kursana-Ältesten gilt das ebenso. Die Porträt-Seiten zeigen es.

- 04** „Das Leben ist auch mit 107 Jahren wunderbar!“  
Paula Köppl liebt den Tanz – ein Cancan-„Ständchen“ erfüllt ihr einen Wunschtraum
- 07** Hochbetagte im Porträt  
Kursana-Bewohner erzählen, was für sie das Leben auch im hohen Alter lebenswert macht
- 07** „Ein Gruß per E-Mail“
- 08** „Eine feste Struktur gibt mir Halt“
- 09** „Ich kann mein Knie küssen“
- 10** „Meine Freundin macht mich fröhlich“
- 11** „Ich würde gern im Internet surfen“
- 12** „Ich bin dann mal unterwegs“
- 13** „Auf Süßes kann ich nicht verzichten“
- 14** „Die Musik gibt mir Kraft“
- 15** „Ich brauche immer neue Ziele“
- 16** Rundum-Netzwerk für die Ältesten  
Die Herausforderungen an die Betreuung von Hochbetagten – am Beispiel der Villa Oberursel
- 18** Ernten und Erinnern  
„Die Gärten der Erinnerung“ in den Kursana-Häusern regen alle Sinne an
- 20** Lebens-Bund  
Gnadenhochzeit – zwei Bewohner-Ehepaare verraten ihr Rezept für eine lange Ehe

*Titelbild: Paula Köppl aus dem Domizil Pullach ist mit ihren 107 Jahren die „Alterspräsidentin“ bei Kursana*



- 22 **Ausgezeichnet ausgebildet**  
Nicole Schütz gehört bundesweit zu den besten Auszubildenden in der Altenpflege
- 24 **Genuss ist Leben**  
Essen mit Konzept und Mitwirkung – die Bewohner im Domizil Guben lassen es sich schmecken
- 27 **Gemeinsam stark**  
Zehn Freundinnen in der Residenz Hamburg unterstützen sich im Alter gegenseitig
- 28 **Therapie der kurzen Wege**  
Keine Wartezeiten, enge Kontakte: Physio- und Ergotherapeuten kommen ins Haus
- 30 **Unbeschwert unterwegs**  
Weder Alter noch Handicap sprechen gegen erholsame Urlaubstage – Tipps vor Reisebeginn
- 32 **Training für die Blase**  
Ärzte empfehlen: Spezielle Übungen helfen gegen unkontrollierten Urinverlust
- 33 **Sicher durch den Tag**  
Partner-Porträt: Die Hartmann AG und ihre Produkte, die den Alltag erleichtern
- 34 **Streiflichter**  
Ein kleiner Ausschnitt aus der Vielfalt an Aktivitäten der Kursana-Häuser
- 38 **Rätseln & Gewinnen**
- 40 **Impressum**



# HOCHBETAGT

---

Auch mit 100 geht der Blick nach vorn

Mehr als 100 sind über 100. Die Zahl der Hochbetagten in den Kursana-Häusern nimmt zu.

Die neueste Hundertjährigen-Studie der Universität Heidelberg stellt fest: Über drei Viertel von ihnen sind mit dem Leben zufrieden und fühlen sich die meiste Zeit glücklich. Es gibt deutlich mehr geistig fitte Menschen im hohen Alter als häufig vermutet.

Dieses auf den ersten Blick überraschende Ergebnis bestätigen die folgenden Seiten: mit optimistischen, Mut machenden, außergewöhnlichen Porträts von hochbetagten Kursana-Bewohnern.

Allen vorweg Paula Köppl in Pullach. Mit ihren 107 Jahren (Foto rechts mit ihrer Tochter Paula, 73) ist sie die „Alterspräsidentin“ – aber immer noch gut aufgelegt für ein Tänzchen.

Bewundernswert wunderbar.











# „Das Leben ist auch mit 107 Jahren wunderbar!“

Petticoats und Cancan – mit fliegenden Röcken und Beinen bereiten die „Dixie’s Cancan Dancers“ der ältesten Kursana-Bewohnerin ein „Ständchen“: Paula Köppl ist 107. Sie und ihre Mitbewohner im Domizil Pullach sind begeistert.

„**Wunderbar!**“, ruft Paula Köppl, für die ein Traum dank Kursana in Erfüllung ging: „Ich habe immer so gern getanzt und Paris geliebt.“ Gerührt reagiert die Leiterin des Münchener Cancan-Tanzensembles: „Wann hat man schon die Möglichkeit, für jemanden zu tanzen, der diese Musik in seiner Jugend erlebt hat?“, sagt Silvia Plankl.

„Unsere ‚Alterspräsidentin‘ Paula Köppl ist etwas ganz Besonderes“,

sagt Direktor Vlado Bjelkanovic, 53. Noch bis vor einem Jahr war sie aktiv in der Bewohnervertretung. Die Hände in den Schoß zu legen, fällt ihr schwer. Sie hat ihr ganzes Leben lang gearbeitet. Jetzt, mit 107, sind es die kleinen Dinge des Lebens, die sie erfüllen: der tägliche Anruf ihres Sohnes aus Australien oder der Frühsommertag im Garten. „Wenn mir die Sonne ins Gesicht scheint, bin ich glücklich“, sagt sie. Doch auch den Trubel der Tanzvorstellung

mit allen Glück- und Fotowünschen meistert sie mit eiserner Ruhe und stetem Lächeln. Tochter Paula, 73, hält ihre Hand und meint: „Hätte sie diese Gelassenheit nicht – sie wäre nie so alt geworden.“

Am Ende fasst Paula Köppl aus ihrem Rollstuhl heraus Vlado Bjelkanovic an den Händen und ruft: „Walzer habe ich auch gern getanzt.“ Und dann wiegt sie sich und den Direktor hin und her und stimmt den Schneewalzer an.





**102**  
**JAHRE**

„Ein Gruß  
per E-Mail“

Als **Erika Peters** vor zehn Jahren in die **Kursana Residenz Wedel** zog, brachte sie ihren Computer mit. Die Technik war für die Hamburgerin das Tor zur Welt. Auch in der Residenz schrieb sie E-Mails an Freunde. Mit dem Betreff „Gruß zum Sonntag“ fasste sie zum Beispiel die zurückliegende Veranstaltungswoche zusammen. „Ich finde es wichtig, das Gemeinschaftsleben aktiv mitzugestalten“, sagt sie.

Schweren Herzens schenkte Erika Peters letztes Jahr ihren neuen Computer dem Enkel. Ihre Augen wurden zu schlecht. Das Weltgeschehen lässt sie sich nun aus der Zeitung vorlesen. Und sie, die gern Musik studiert hätte, wählt jeden Abend etwas aus ihrer großen Klassiksammlung aus und genießt den zurückliegenden Tag bei einem Glas Rotwein mit ihrem guten Freund von der gleichen Etage.





**100  
JAHRE**

**„Eine feste Struktur  
gibt mir Halt“**

Der innere Terminkalender von **Kurt Prager** in der **Kursana Villa München** ist voll. Jeden Morgen um Viertel nach zehn steht Gymnastik auf dem Plan, später eine Runde mit dem Rollator durch den Park, dann ein Kreuzworträtsel. Und in jeder freien Minute kümmert er sich hingebungsvoll um seine Frau Maria, 93. Dass er seinem Alltag eine feste Struktur gibt, treibt ihn täglich

aufs Neue an und gibt ihm Kraft. „Ich bin körperlich und geistig fit und mit meinem Leben sehr zufrieden“, sagt er. Zufrieden kann er auch sein, denn Kurt Prager hat als Baudirektor seine Heimatstadt München mit aufgebaut, unter anderem den berühmten Stachus. Als der Platz vor einigen Jahren modernisiert wurde, war er Ehrengast und durfte an einer Sonderführung teilnehmen.





**100  
JAHRE**

**„Ich kann mein  
Knie küssen“**

**Ilse Naumann** ist in der **Kursana Villa Hannover** bekannt für ihren wachen Geist. Überall im Haus ist sie mit offenen Augen und Ohren unterwegs und unterstützt dabei weit jüngere Bewohner. „Ich weiß immer über alles und jeden Bescheid“, sagt die pffiffige Seniorin mit der starken Persönlichkeit. Für die väterliche Strumpf-Fabrik reiste sie schon in jungen Jahren wochenlang al-

lein durchs Land. Ihren VW-Käfer reparierte sie dabei selbst. „Selbstständig sein und für Gerechtigkeit sorgen – das hält jung“, sagt Ilse Naumann. Auch ihrer Arthrose begegnet sie eigenständig mit täglichen Übungen und ungeachtet manchen Muskelkaters. Mit einem verschmitzten „Guckt mal!“ demonstriert sie ihre Gelenkigkeit gern mit einem Kuss aufs Knie.





**103**  
JAHRE

„Meine Freundin  
macht mich fröhlich“

Seit 35 Jahren sind **Hertha Raukohl** und Ilse Brendler (rechts) Freundinnen. Früher kraxelten sie gemeinsam über Berge, seit vier Jahren leben sie nur wenige Zimmer voneinander entfernt im **Kursana Domizil Siegen**. Hertha Raukohl schöpft viel Kraft aus der gemeinsamen Zeit. „Unser Geheimnis ist Fröhlichkeit und ein Ja zum Leben“, sagt die jüngere der Freundinnen, die

sich gern von der älteren unterstützen lässt. Zehn Jahre arbeitete Hertha Raukohl ehrenamtlich als „Grüne Dame“ im Krankenhaus – nun nimmt sie selbst gern Hilfe an. „Ich schaue immer nach vorn und vergesse Unangenehmes schnell“, sagt die dreifache Mutter und fügt ihrem Leben stattdessen jeden Tag weitere fröhliche Erinnerungen mit ihrer Freundin hinzu.





**105**  
JAHRE

„Ich würde gern  
im Internet surfen“

Jeden Tag besucht **Ilse Brendler** ihre Freundin Hertha Raukohl (links) in deren Zimmer im **Kursana Domizil Siegen**. Sich um ihre Freundin zu kümmern, steht ganz oben auf ihrem vollen Tagesplan. „Ich habe so viel zu tun“, sagt die aktive Seniorin, die nie einen Termin vergisst. Gymnastik, Grußkarten gestalten, bei jedem Wetter nach draußen gehen, die Tageszeitung lesen – Langeweile gibt

es nicht. Als Leiterin von Schülerinnenwohnheimen hatte die Schlesierin weder Zeit für sich noch für eine Familie. Jetzt nutzt Ilse Brendler jede Minute, um das zu tun, was sie gerade möchte. Im Internet zu surfen wäre noch ein Wunsch für die Zukunft. „Ich hätte schon in den 1980er-Jahren einen Kurs belegen sollen“, sagt sie, „aber ich hätte ja nie gedacht, dass ich so alt werde!“





**102**  
JAHRE

„Ich bin dann  
mal unterwegs“

**Stephan Malkowski** ist ständig auf Tour. Nicht selten finden die Mitarbeiter im **Kursana Domizil Barsinghausen** kleine Zettel mit Nachrichten wie „Bin zum Essen eingeladen und gegen Mitternacht zurück.“ Eine große Familie und ein noch größerer Freundeskreis lassen den Rheinländer viel Zeit außerhalb des Domizils verbringen. „Am liebsten gehe ich zu Fuß“, sagt er.

„Nur ab und zu leiste ich mir ein Taxi.“ Jede Woche singt er im Chor und verpasst keinen Stammtisch-Termin. „Ich habe viel zu erzählen“, sagt der ehemalige Ratsherr, der seit 67 Jahren SPD-Mitglied ist. Wenn Stephan Malkowski nicht unterwegs ist, sitzt er meist am Schreibtisch und schreibt Briefe in akkurater Schönschrift und liebevoll verziert – jeder ein kleines Kunstwerk.





**103**  
JAHRE

„Auf Süßes kann  
ich nicht verzichten“

Am liebsten sitzt **Else Schumann** mit ihrem Freund Hand in Hand bei einem Schwätzchen zusammen. Kennengelernt hat sie ihn im **Kursana Domizil Berlin-Marzahn**, in dem sie seit fünf Jahren lebt. Liebevoll freundschaftlich teilen die beiden seither die großen und kleinen Momente des Alltags. „Das Wichtigste ist die Freude am Leben“, sagt die frühere Hauswirtschafte-

rin. Sie trägt immer ein Lächeln auf den Lippen und findet mit ihrer offenen Art überall im Haus Anschluss. Else Schumann legt viel Wert auf ein gepflegtes Äußeres und freut sich diebisch, wenn man sie jünger schätzt, als sie ist. Alles, was süß schmeckt, lässt sie sich nicht entgehen und ist überzeugt: „Ein langes Leben erhält man sich nur mit einem täglichen Malzbier.“





103  
JAHRE

„Die Musik  
gibt mir Kraft“

Wenn **Charlotte Schubert** mit ihrer Mundharmonika kleine Konzerte gibt, beschenkt sie ihre Zuhörer im **Kursana Domizil Bad Muskau** mit einem Stück der Lebensfreude, die ihr das Musizieren bereitet. Seit fast 100 Jahren spielt sie das Instrument. „Ich bin sehr froh, dass ich noch Musik machen kann“, sagt sie. „Das gibt mir auch in schwierigen Situationen Kraft und Trost.“ Ihr Sohn

unterrichtet das Instrument an der Johann-Sebastian-Bach-Musikschule Leipzig. Wenn er zu Besuch ist, begleitet er sie mit der Gitarre. „Ich empfinde es als großes Glück, ohne Schmerzen so alt geworden zu sein“, sagt die zehnfache Urgroßmutter, die stolz darauf ist, „nur eine Tablette am Tag“ zu nehmen. Ihr Wunsch für die Zukunft: „Ich will auf jeden Fall noch ein Urenkelkind erleben.“





104  
JAHRE

„Ich brauche  
immer neue Ziele“

Mit einem Ziel vor sich ist **Hildegard Kaiser** nicht zu bremsen – und Ziele hat sie genug. Zu ihrem 103. Geburtstag wünschte sie sich von ihrer Tochter und der Leiterin des Sozialen Dienstes im **Kursana Domizil Aurich** einen Ausflug nach Amsterdam. Unbedingt wollte sie Rembrandts Gemälde „Die Nachtwache“ sehen. Selbst als eine Hüftoperation dazwischen kam,

sagte Hildegard Kaiser die Reise nicht ab. „Ich musste schon immer meinen Mann stehen“, so die Kauffrau. „Rückschläge hauen mich nicht um.“ Sie fuhr nach Amsterdam, und nach dem anstrengenden Museumsbesuch verblüffte sie ihre Begleiterinnen gleich mit einem neuen Ziel: „Wenn wir schon mal hier sind, dann machen wir jetzt auch noch ’ne Grachtenfahrt.“





*Hedwig Heuer, 103, bei Kaffee und Kuchen mit Pflegehelfer Rodas Tesfaye (Bild links). Kathrin Dagge, 96, liebt das „Mensch ärgere Dich nicht“ mit Betreuungskraft Michael Fehling (rechts)*

# Rundum-Netzwerk für die Ältesten

Die Betreuung von Hochbetagten erfordert Erfahrung und Einfühlungsvermögen – die Kursana-Mitarbeiter lösen diese Aufgabe mit viel Engagement. Zum Beispiel in der Villa Oberursel.

**Ilona Noske breitet** die „Taunus-Zeitung“ auf dem Tisch vor sich aus – so, als wäre das lokale Blatt ein breites Fundament, auf dem sie sicher durch den Tag gehen kann. Die Lektüre am Morgen gibt ihr Halt, denn sie ist für die 102-jährige Bewohnerin der Villa Oberursel ein jahrzehntealtes Ritual.

„Gerade sehr alte Menschen benötigen einen festen Tagesablauf und Sicherheit im Alltag“, sagt Susanne Lindemann, 49, Direktorin der Villa. „Erinnerungen sind dabei unendlich kostbar.“ Je älter ein Mensch werde,

desto praller sei seine Biografie. „Gespräche über die Vergangenheit sind sehr wichtig. Und sie helfen gegen Einsamkeit und Depression“, erläutert sie. Wenn die ausgebildete Pflegefachkraft und Gesundheitsmanagerin gemeinsam mit Ilona Noske die Schlagzeilen liest, erinnert sich die alte Dame häufig an Geschichten aus ihrem Leben. Viele Hochbetagte sind als Zeitzeugen von Weltkriegen und Wirtschaftswunder lebendige Geschichtsbücher. Wer gut zuhört, erfährt Historisches, aber auch etwas über Ängste, Sehnsüchte, Zufriedenheit – und dass Glück viele Gesichter hat.

Die Betreuung von Hochbetagten ist vielschichtig. Alle in der Kursana Villa Oberursel sind daran beteiligt, die Ältesten der Alten mit ihren zunehmenden gesundheitlichen Einschränkungen zu umsorgen. Pflegefachkräfte, Physiotherapeuten, Sozial-Betreuer, Küchenpersonal – jeder trägt zum Gelingen bei. Derzeit leben in der Senioreneinrichtung am Rande des Taunus vier über 100-jährige und vierzehn Bewohner zwischen 95 und 100.

„Hochbetagte haben ein erhöhtes Risiko von Mehrfacherkrankungen, gepaart mit Gebrechlichkeit“, sagt





Pflegedienstleiterin Peggy Fesselmann-Masuch, 49. Umso wichtiger sei die Vorsorge und Behandlung körperlicher Leiden. In Einzel- und Gruppenaktivitäten werden daher Herz und Kreislauf ebenso trainiert wie Gleichgewicht und Muskelerhalt, um Stürze zu vermeiden. Darüber hinaus hat die Villa ein enges medizinisches Netzwerk aufgebaut, damit Schmerzen schnell behandelt werden können. Auch Hilfsmittel wie Brillen und Hörgeräte werden so stets angepasst.

„Ich helfe auch gern bei der Frisur“, ergänzt Beate Mink, 58, die stellvertretende Direktorin der Villa. „Manchmal werde ich bei der Auswahl der Kleider um Rat gefragt – doch insgesamt wissen die sehr alten Menschen genau, was sie wollen.“ Dabei schaut sie sich im Gemeinschaftsraum um. Hier spielt Kathrin Dagge, 96, mit ihrem Betreuer „Mensch ärgere Dich nicht“.

*Haben den gleichen Humor: Ilona Noske, 102, und Beate Mink, stellvertretende Direktorin der Villa, kennen sich seit Jahren*

Vorher hat sie ihn beim Lösen eines Kreuzworträtsels verblüfft. Währenddessen erwartet eine andere hochbetagte Bewohnerin freudig den täglichen Besuch ihrer Familie. Sie erzählt von ihrem Haus und dem großen Garten. Auch geduldiges Zuhören gehört zur Betreuung.

„Soziale Teilhabe und sinnvolle Tätigkeiten sind auch und gerade im hohen Alter der Schlüssel zur Zufriedenheit“, sagt Beate Mink. Deshalb begrüßt sie es sehr, dass die 102-jährige frühere Sozialarbeiterin Ilona Noske sich nach der morgendlichen Zeitungslektüre um einen Nachbarn kümmert, damit der seine Zwischenmahlzeit nicht vergisst.

Sehr individuell fördert das Pflegepersonal die persönlichen Vorlieben der hochbetagten Bewohner: zum

Beispiel mit einem breiten Freizeitangebot von Kreativgruppen über Kegeln bis zu Konzerten. Bewusst lassen sie auch zu, dass die alten Menschen im Garten oder beim Vorbereiten von Küchenarbeiten helfen. „Das gibt ihnen das Gefühl, gebraucht zu werden“, sagt Beate Mink.

Die Angehörigen sind für die Kursana-Mitarbeiter in Oberursel wichtige Ansprechpartner. „Demenz tritt bei unseren Hochbetagten vermehrt auf“, erläutert Direktorin Susanne Lindemann.

„Dann sind wir froh über die Mithilfe der Angehörigen.“ Ilona Noskes Tochter Sigrun, 75, nimmt die Gesprächsangebote in der Villa gern wahr, um über das Leben der alten Dame zu berichten. „Die Mitarbeiterinnen geben sich viel Mühe und ‚bemuttern‘ meine Mutter“, sagt sie und lächelt zufrieden. ■

**„Meine Mutter wird hier ‚bemuttern‘“**





# Ernten und Erinnern

Die „Gärten der Erinnerung“ in den Kursana-Häusern regen die Sinne an und ermuntern die Senioren zu vertrauten Aktivitäten. Demenziell erkrankte Bewohner blühen hier oft wieder auf.

„**Ich bin hier** die Gießerin“, sagt Gisela Schmidt-Galster, 89, und lacht. Eifrig zupft die Bewohnerin des Kursana Domizils Oststeinbek im Hochbeet Unkraut und wässert die abgeernteten Erdbeerpflanzen mit der Gießkanne. Wenn die demenziell erkrankte Seniorin auch im Alltag vieles vergisst – bei der Arbeit im Grünen sitzt noch jeder Handgriff. „Seit meine Mutter hier im geschützten Wohnbereich den schönen Garten nutzen kann, ist

„**Jahreszeiten  
bewusst erleben**“

sie wieder richtig aufgeblüht“, sagt Tochter Evelyn Deichsel, 66.

Die liebevoll gestalteten Wohlfühl-Oasen gehören in allen Kursana-Häusern zum therapeutischen Konzept, das demenziell erkrankten Bewohnern helfen soll. In den eingefriedeten, barrierefreien Anlagen können sich die Senioren selbstständig bewegen und die Natur im Laufe der Jahreszeiten hautnah erleben. Die Bepflanzung wird nach der



„Gartenbiografie“ der Bewohner ausgewählt: Duftende, blühende und ungiftige heimische Sorten aus dem klassischen Bauerngarten wecken Erinnerungen an das eigene Gärtnerleben. Der Kriegsgeneration sicherte der heimische Nutzgarten das Überleben, und so gehört neben Rosen, Hortensien und Margeriten auch eine Auswahl an Beerenobst und Kräutern in jeden Therapiegarten.

Die gemeinsame Bewirtschaftung steht an erster Stelle, und die Mitarbeiter regen dazu an, das Grün vor der Haustür mit allen Sinnen zu erfahren. Dem Vogelgezwitscher zu lauschen, Rosenduft zu atmen, über Blätter zu streichen und Erde unter den Fingern zu spüren. Das vermittelt Wohlbefinden und Lebensfreude. Wer Blumen pflanzt, die Beete harkt, Petersilie, Schnittlauch und Dill erntet und zum gemeinsamen Essen beisteuert, kann zudem das Gefühl genießen, etwas Nützliches getan zu haben. Und auch bei Angehörigen, die sich vielerorts bei Pflanzfesten oder der Gartenpflege einbringen, kann sich bei gemeinsamer Gartenarbeit eine alte



Der Duft von Lavendel und Minze ist Gisela Schmidt-Galster (rechts) altvertraut. Er ruft Erinnerungen hervor, die sie im Gespräch mit ihrer Tochter teilt





Vertrautheit einstellen. „Es ist mühsam, mit meiner Mutter eine Unterhaltung zu führen“, sagt Evelyn Deichsel. „Aber wenn wir hier wie früher ihre Lieblingsblumen Geranien pflanzen und pflegen, schwelgen wir in schönen Erinnerungen.“

Gisela Schmidt-Galster schnuppert am Lavendel und zerreibt ein Blatt Minze zwischen den Fingern. „Das ist echt“, sagt sie. „Pfefferminze für den Tee hatte ich auch im Garten.“ Zufrieden kehrt sie nach getaner Arbeit mit ihrem Rollator auf den geschwungenen Wegen zur überdachten Terrasse zurück. Am Wegesrand entdeckt sie mit geübtem Auge, dass der Stamm der Johannisbeere eine neue Stütze braucht. „Damit es schön ist“, sagt sie und lächelt. „Zu so einem Garten hat man ja eine Beziehung.“ ■



*Wohlbefinden und Lebensfreude vermittelt die Arbeit in den Kursana-Gärten. Hier in Oststeinbek (Bild rechts), Prien, Bad Lauterberg und Gaggenau (Bilder oben v. l. n. r.)*



# Lebens-Bund

---



## „Das Wichtigste ist Respekt“

„Wir sind sehr glücklich miteinander, und wir möchten noch lange zusammen und mit Achtung voreinander leben. Das Allerwichtigste in einer Ehe sind Respekt und Anerkennung – und ein liebevoller Umgang miteinander. Manchmal darf man sich auch streiten – aber man muss dabei immer zu einem Kompromiss bereit sein.“

*Ursula Schüttler, 84, und Werner Schüttler, 85, leben seit zwei Jahren im Kursana Domizil Griesheim, wo sie dieses Jahr Eisenre Hochzeit, also 65 Jahre Ehe, feierten. Die Bilanzbuchhalterin und der Maschinenbaumeister haben eine Tochter, zwei Enkel und drei Urenkel. Alle kommen sie regelmäßig im Domizil besuchen.*





**„Jeder sollte immer ehrlich sein“**

„Wir beide fühlen uns wie eine Person. Unser Rezept, wie eine Ehe so viele Jahre glücklich bleibt: immer aufeinander Rücksicht nehmen. Und sich nie hässliche Worte sagen. Streit sollte man am besten vermeiden. Jeder sollte immer ehrlich und anständig bleiben – nicht nur zum Partner, auch zu allen anderen Menschen.“

*Hilde Reuther, 97, und Dr. Fritz Reuther, 96, sind seit 72 Jahren verheiratet. Sie war Hausfrau und kümmerte sich um die vier Kinder, er hatte eine Apotheke. Gemeinsam engagierten sie sich viele Jahre für Projekte in Afrika und halfen häufig auch selbst vor Ort. Seit 16 Jahren leben sie in der Kursana Residenz Prien.*



# Ausgezeichnet ausgebildet

Nicole Schütz begann als Pflegehilfskraft im Kursana Domizil Schneeberg. Inzwischen macht sie dort ihre Fachausbildung zur Altenpflegerin – und gehört bundesweit zu den besten Azubis der Branche.

**Mit jedem Kilometer**, den sich der Kleinbus mit dem Erzgebirgs-Kennzeichen Dresden nähert, wird es ruhiger im Fahrzeug. Die Anspannung steigt. Nicole Schütz ist auf dem Weg zum Vorentscheid für den Bundeswettbewerb „Bester Schüler in der Alten- und Krankenpflege“. Das konnte vor ein paar Jahren niemand ahnen. Die 33-Jährige erinnert sich ...

„Die kleine Nicole, gucke an ...“ So ist das, wenn man wie sie in Schneeberg

geboren wurde und viele Bewohner des Kursana Domizils aus der Gegend stammen. Man kennt sich halt. „Irgendwie schön, denn es hat so ein bisschen was Vertrautes.“ Fast wie auf's Stichwort wird sie von der 88-jährigen Eva Müller zur Seite genommen. „Nicole, hast du heute ein bisschen Zeit, ich möchte dir gern mal mein Fotoalbum zeigen, da muss auch eure Familie drin sein.“ Nicole streicht über Eva Müllers Schulter. „Da bin ich aber gespannt. Wenn ich abends die Medikamente bringe,

einverstanden?“ Ein Lächeln als Antwort. „Hauptsache, wir haben Zeit miteinander, Mädchen.“

Das „Mädchen“ ist eine über 30-jährige, verheiratete junge Frau und Mutter. Und sie ist Altenpflege-Azubi im dritten Ausbildungsjahr. Abitur, Ausbildung als Assistentin im Hotelmanagement. Nach der Babypause begann sie Anfang 2011 als Pflegehilfskraft im gerade eröffneten Kursana Domizil im sächsischen Erzgebirge. „Mit Kind und einem Mann im Schichtdienst hatte ich in der Hotel-Branche keine Chance. Also wollte ich sehen, ob so ein Pflegejob etwas für mich ist.“ Um dann schon bald sicher zu sein: „Ich habe meinen Traumberuf gefunden. Der tägliche Kontakt mit den Bewohnern, ihre Lebensgeschichten, ihre Erfahrungen – da muss man einfach mit Herzblut dabei sein.“

Für Direktorin Katrin Rings, 55, ist Nicole Schütz die geborene Altenpflegerin. „Sie kann sich sehr gut in alte Menschen hineinfühlen. Und sie hat schnell Verantwortung übernommen, egal ob nun bei der Gestaltung der Tagesangebote für die Bewohner oder bei Gesprächen mit Angehörigen.“ Deshalb sei ihre Auswahl für den Bundeswettbewerb auch kein Zufall.



Nicole Schütz zusammen mit Bewohnerin Käthe Heinrich, 89: „Wenn man sieht, wie dankbar die alten Menschen für die Hilfen sind, dann ist das der schönste Lohn für mich“



## Karriere bei Kursana – die Kursana Akademie am „Puls der Pflege“

Nicole Schütz ist eine von mehr als 530 Auszubildenden in der Altenpflege bei Kursana. Bei guter Leistung wird ihnen eine Übernahme in ein festes Arbeitsverhältnis als Fachkraft garantiert. „Unsere Pflegemitarbeiter sind professionelle Helfer, tatkräftige Lebensretter und geduldige Zuhörer“, sagt Kursana-Chef Jörg Braesecke, „und dieser Arbeit gebührt eine hohe Wertschätzung.“ Das wird auch in der Öffentlichkeit inzwischen erkannt: 95 Prozent der deutschen Bevölkerung halten laut einer repräsentativen Infratest dimap-Umfrage den Pflege-

beruf für einen fachlich anspruchsvollen Beruf mit Zukunft. Zukunftsorientierung ist auch das Stichwort für die Fort- und Weiterbildungen in der „Kursana Akademie“. Pflegefachseminare und berufsbegleitende Fortbildungen gehören ebenso dazu wie die Schulung von Managementfähigkeiten, Kommunikationsstärken und Mitarbeiterführung. Über 50 verschiedene Seminare, Weiterbildungen und Qualifizierungen werden angeboten. Denn eine Karriere von der Pflegehilfskraft bis zum Direktor oder Qualitätsmanager ist bei Kursana keine Ausnahme.

„Das Mädchen hat einfach immer gute Laune, das steckt an“, sagt Bewohnerin Elfriede Gerber, 89. Im Wohnbereich „Floßgraben“ gibt Nicole Schütz die Medikamente aus, misst Blutzucker, spritzt Insulin, behandelt Wunden – ein straffes Programm: „Zumal ja auch noch die Pflegedokumentation gemacht werden muss.“ Pflegedienstleiterin Madlen Schied, 31, sieht ihre Auszubildende im 3. Lehrjahr schon jetzt als Fachkraft: „Engagiert, hoch motiviert und mit großem Wissen, sie wird ihren Weg gehen, da bin ich sicher.“ Und Nicole Schütz selbst? „Nach meinem Abschluss kann ich mir schon noch ein paar Dinge vorstellen. Spezialisierung im Wundmanagement

### „Nicole wird ihren Weg gehen“

beispielsweise. Und später einmal Pflegedienstleitung, warum nicht?“ (siehe Kasten oben)

Der Kleinbus bremst und holt die angehende Altenpflegerin zurück aus ihren Gedanken. Die Wirklichkeit heißt Bundeswettbewerb „Bester Schüler in der Alten- und Krankenpflege“. Schirmherr ist unter anderem der Arzt und Kabarettist Dr. Eckart von Hirschhausen. Eines der Hauptziele: „... das Hervorheben der qualitativ anspruchsvollen Arbeit in der Pflege und Betreuung von hilfe- und pflegebedürftigen Menschen.“ Nicole Schütz steht für dieses Ziel. Und die Schneeberger Domizil-Direktorin ist stolz

darauf, dass ihre Auszubildende zu den Besten in Deutschland gehört – trotzdem: „Für uns bleibt sie ‚unsre Nicole‘.“ ■







Küchenleiterin Ute Rothkegel (2. von links) sowie Birgit Woite, Tony Wagner und Jolanta Frenzel (v. l. n. r.) vom Küchenteam im Domizil Guben. Insgesamt neun Mitarbeiter kümmern sich in der hauseigenen Küche um seniorenrechtliches, gesundes und schmackhaftes Essen

# Genuss ist Leben

Auch wenn es ums Essen geht, sprechen die Bewohner mit. Alle Kursana-Häuser haben eine eigene Küche und bereiten die Mahlzeiten frisch zu. Eine wichtige Grundlage bietet dabei das Ernährungskonzept „Vitalance“. Beobachtungen im Kursana Domizil Guben.

**Es duftet verführerisch,** Gespräche erfüllen den Saal, Geschirr klappert. Mehr als 50 Gäste nehmen nach und nach ihre Plätze ein, alle werden persönlich begrüßt. Mittagstisch im Restaurant des Domizils in Guben. Weitere Mahlzeiten werden in den vier Wohnbereichen serviert. Die Kochkünste des neunköpfigen Küchenteams um Ute Rothkegel haben

die Bewohner des Hauses jüngst mit Bestnoten gewürdigt. „Ein tolles Kompliment, das uns weiter anspricht“, sagt die Küchenchefin, während sie hilft, die Vorspeise aufzutragen – gefüllte Eierhälfte auf Pumpernickel mit Chinakohl und Möhre verfeinert. „Wir erfahren direkt am Mittagstisch, wie es unseren Gästen schmeckt. Dadurch können wir schnell reagieren.“

Beim Hauptgang kann heute gewählt werden zwischen Geflügelleber mit Zwiebelringen, Kartoffelpüree und Apfel-Karotten-Salat sowie einem Quark-Grieß-Auflauf. Der süße Nachtisch: Götterspeise mit Vanillesauce.

Szenenwechsel. „Also, ich freue mich schon auf die Spargelwoche.“ Doris Scherke, 74, hat ihre



# „Frisch und gesund – dann schmeckt es“



besonderen Vorlieben, die sie in diesem Fall mit den anderen zwölf Mitgliedern der „Küchenkommission“ teilt. Dieser Kommission gehören Bewohner des Domizils sowie die Direktorin, die Küchenleiterin und ein Angehöriger an. Über Essen lässt sich trefflich reden, denn damit hat jeder so seine Erfahrung. Aber alle stimmen diesmal zu: „Wenn Saison ist, muss Spargel auf den Tisch.“

Ob Küchenkommission, Bewohnerschaftsrat oder Bewohnerbeirat – in den Kursana-Häusern ist die Mitbestimmung bei der Speisewahl selbstverständlich. Die Gubener Küchenleiterin Ute Rothkegel hat noch eine besondere Methode, um auch eher unbekannte Speisen oder Getränke der „Kommission“ schmackhaft zu machen: Sie bringt immer etwas zum Probieren mit. Heute serviert sie Holundersaft mit Ingwer – im Fachjargon die „heiße Inge“. „Na, was sagen Sie dazu?“ Das Urteil der Bewohner-Experten ist einhellig. „Lecker. Kann man trinken“, sagt Else Rothe, 96. „Holundersaft habe ich früher auch selbst gemacht – eine Heidenarbeit.“ Die Stunde der Wahrheit schlägt allerdings erst, wenn die Speisen im Domizil-Restaurant auf den Tisch kommen. „Aber so richtig daneben haben wir noch nie gelegen“, freut sich Ute Rothkegel.

Wie alle Kursana-Häuser verfügt das Domizil an der Neiße über eine eigene Küche und ein Restaurant. Beste Voraussetzungen, um alle ▶

Fragen zum „Vitalance“-Ernährungskonzept an Brit Schulz-Lahmann, Dussmann-Produktmanagerin Ernährung und Hygiene:

## **Was ist das Besondere an „Vitalance“?**

Unser Ernährungskonzept geht speziell auf die individuellen Bedürfnisse von Senioren und die regionalen Besonderheiten jeder Kursana-Einrichtung ein. Dazu gehört auch ein begleitendes Getränkekonzept. Vitalance ist ganzheitlich und bezieht alle Beteiligten mit ein. Indem Pflege-, Küchen- und Servicemitarbeiter miteinander, mit den Senioren und ihren Angehörigen kommunizieren, können wir eine bedarfsgerechte und genussvolle Ernährung optimal umsetzen. Das setzt ein großes Maß an Kommunikationsfähigkeit und Flexibilität unserer Mitarbeiter voraus, um auf die individuellen Bedürfnisse reagieren zu können. Das geht so weit, dass wir Anregungen aus der persönlichen Erinnerungsreise in die Vergangenheit aufnehmen und die Rezepturen in den Speiseplänen umsetzen.

## **Welche individuellen Bedürfnisse gibt es?**

Häufig gibt es nicht nur eine Krankheit oder Einschränkungen in der Lebensmittelauswahl zu beachten. Das kann zum Beispiel eine demenzielle Erkrankung sein, die zu Schluckstörungen führt, oder eine spezielle Diät für Nierenpatienten, zum Beispiel bei einer Dialyse. So spezifische Mahlzeiten können die Angehörigen zuhause

in der Regel gar nicht kochen. Wir dagegen sind die Experten darin. Wichtig ist auch, die Vorlieben und Abneigungen des Einzelnen zu berücksichtigen. Die Versorgung von Senioren in kritischen Ernährungssituationen gehört zu den größten Herausforderungen im Alltag. Hier gilt es, gemeinsam mit der Pflege immer wieder Alternativen zu finden und anzubieten.

## **Wie unterstützen Sie die Mitarbeiter?**

Sehr detailliert. Wir kombinieren Best Practice-Lösungen aus unseren umfangreichen Erfahrungen im Seniorencatering mit den ernährungsphysiologischen Anforderungen. Die Cateringmitarbeiter erhalten Trainings, wie sie seniorenrelevante Ernährungssituationen und Kostformen fachlich umsetzen können. Ein auf die Einrichtung abgestimmtes Bestellwesen ermöglicht die detaillierte Anforderung der Mahlzeiten.

## **Was trägt noch zum Erfolg bei?**

Dass die Kursana-Häuser alle eine eigene Küche haben, in der frisch gekocht wird, macht die Umsetzung flexibel und unkompliziert. Und letztendlich gilt bei alledem natürlich: Gesunde und ausgewogene Ernährung ist dann gut, wenn sie auch schmeckt. Die Bewohner sind hier zu Hause, und die Mahlzeiten tragen zu diesem Heimgefühl bei.



Mahlzeiten frisch zuzubereiten. Was noch für eine gesunde Ernährung nötig ist, weiß das Küchenpersonal genau. Denn dafür gibt es ein ausgefeiltes Ernährungskonzept und Leitfäden von Dussmann Service: „Vitalance“. Hier ist alles für eine seniorengerechte Ernährung zusammengefasst (siehe Interview, S. 25). Zusätzlich gibt es spezielle Schulungen und Aktionen. Ausgehend von den verschiedenen Kostformen bietet „Vitalance“ einen schnellen Überblick. „Das ist eine wichtige Grundlage, die zugleich Variationen ermöglicht und uns die Freiheit lässt, auf Wünsche der Bewohner einzugehen“, sagt die Küchenleiterin. Daraus dann einen schmackhaften Speiseplan „zu bauen“, das ist die Aufgabe des Küchenteams.

Erkrankungen und Unverträglichkeiten bei den Bewohnern müssen, ebenso wie Mangelerscheinungen, berücksichtigt werden. Genauso wichtig wie der Austausch mit den Senioren ist der mit dem Pflegepersonal. „Wenn sich Gegebenheiten ändern, müssen wir sofort reagieren. Wer zum Beispiel Schluckbeschwerden hat, kann nicht erst am nächsten Tag seine Speisen in passierter Form bekommen“, so Pflegedienstleiterin Ina Marks. Direktorin Vilma Behrendt ergänzt: „Uns allen ist bewusst, dass Essen nicht nur dazu dient, den Hunger zu stillen. Es ist ein Ausdruck von Lebensqualität. Wir alle sind daran beteiligt, die Gesundheit bis ins hohe Alter zu erhalten und zu verbessern.“

Von 5:30 bis 20:30 Uhr wird in der Küche Gemüse geputzt, Fleisch und

Fisch gebraten, geraspelt, gerührt, gedampft, gegart, Geschirr gespült, Tee und Kaffee gekocht. Trotz strafem Programm bleibt Zeit für Herzlichkeiten – wie selbst gemachte Marmelade als süßer Gruß für die Geburtstagskinder. Und jeder Jubilar bekommt sein Lieblingsessen, egal ob Kartoffelsuppe oder Rinderbraten. Mehrmals wöchentlich wird gebacken – auch nach den Rezepten der Bewohner und häufig mit ihrer Unterstützung.

Dass es dennoch nicht leicht ist, die Geschmäcker von mehr als

100 Personen zu treffen, weiß die 96-jährige Else Rothe, die selbst viele Jahre in der Gastronomie gearbeitet hat: „Da kann man es kaum allen recht machen.“ Im Speisenangebot werden auch regionale Spezialitäten berücksichtigt. Evelin Schwade, 78, hat während der Sitzung der Küchenkommission gleich einen Vorschlag: Gubener Plinse, ein Eierpfannkuchen, der herzhaft, aber auch mit Apfelmus gegessen wird. „So etwas Regionales kommt bei unseren Bewohnern aus der Gegend immer gut an“, erklärt Küchenchefin Ute Rothkegel und schreibt die Idee gleich auf ihren Merkzettel. ■

### „Regionales kommt immer gut an“







Strahlender Freundeskreis: (vordere Reihe v. l. n. r.) Roswitha Hildebrandt, Ingrid Lehfeld, Käthe Peetz, Hildegard Adam und (hintere Reihe v. l. n. r.) Eva-Maria Petersen, Gabriele Hennicke, Elisabeth Petersen, Ilse Jonas, Dietlinde Dahm, Eva-Maria Tiedje

# Gemeinsam stark

Die Damen des Freundeskreises „Club 5“ der Residenz Hamburg gehen gemeinsam durch dick und dünn.

**Neun Seniorinnen sitzen** im Turmzimmer am Tisch. Es fehlt noch etwas. Das bringt die Zehnte der Runde mit: Elisabeth Petersen, 85. Sie stellt das selbst gebastelte Herz mit dem „Club 5“-Emblem in die Mitte. „Es steht für unser großes Zusammengehörigkeitsgefühl“, sagt sie. Alle Damen im Alter zwischen 78 und 92 Jahren sind Nachbarinnen in der fünften Etage – deshalb „Club 5“ – der Residenz im Hamburger Stadtteil Niendorf.

Den Stein ins Rollen brachten gemeinsame Theaterbesuche. Zum Ausklang des Abends saßen die

Bewohnerinnen bei einem Glas Wein beisammen. „Über gemeinsame Interessen und Hobbys lassen sich am besten Kontakte knüpfen“, sagt Direktorin Bärbel Eickhoff, 62. „Wer zusammen spielen, musizieren oder feiern möchte, findet bei uns die Möglichkeiten.“ Dafür bietet die Residenz Gemeinschaftsräume, das hauseigene Restaurant, ein öffentliches Café, eine Bibliothek, einen Theatersaal und ein Schwimmbad. Bäcker, Delikatessengeschäft und Blumenladen befinden sich direkt im Haus, ebenso ein Zugang zur U-Bahn-Station.

## „Freundschaft kann Leben verlängern“

Auch Nachbarschaftshilfe im Alltag wird beim „Club 5“ groß geschrieben: Die Frauen klingeln immer mal bei den Nachbarinnen, um zu fragen, wie es geht. Ganz selbstverständlich bringen sie einander Kleinigkeiten vom Einkauf mit oder begleiten sich beim Arztbesuch. Sie gehen essen oder spazieren, und manchmal fahren sie sogar zusammen in den Urlaub.

Die tiefe Verbundenheit trägt auch in Krisenzeiten: „Nur durch die Unterstützung der anderen habe ich wieder sprechen gelernt“, sagt Eva-Maria Tiedje, 85, die nach einer Operation gesundheitlich stark eingeschränkt war. Heute reagieren die Freundinnen verständnisvoll, wenn sie wegen ihrer beginnenden Demenz nach Worten suchen muss. „Das Geheimnis ist, dass man sich ergänzen kann“, meint Eva-Maria Petersen, 90. „Wenn man zusammenhält, ist Freundschaft im Alter lebensverlängernd.“ ■



# Therapie der kurzen Wege



Keine Wartezeiten, enge Kontakte: Physio- und Ergotherapeuten kommen in den Kursana-Häusern bis ins Zimmer. Im Kursana Domizil Grimmen befindet sich die Physiotherapie-Praxis sogar direkt im Haus – ein Erfahrungsbericht.

„**Stellen Sie sich** vor, Sie sind ein Baum im Wind.“ Physiotherapeutin Ilka Niebuhr platziert sich hinter Thea Rehfeldt, 85, die barfuß auf einer Matte steht. „Ihr Körper bleibt ganz gerade – wie ein Baumstamm.“ Thea Rehfeldt, Trägerin einer Hüftprothese, die sich mit Schmerzen im rechten Knie eine Behandlungsreihe verschreiben ließ, richtet sich auf, lässt sich von der 37-Jährigen sanft nach rechts schieben, dann nach links: „Verlagern Sie Ihr Gewicht langsam von einem aufs andere Bein. Wird der Schmerz im Knie größer?“ „Nein, gerade ist er ganz weg!“

Physiotherapeuten helfen den Kursana-Bewohnern, ihre Beweglichkeit wiederzuerlangen. Wenn erforderlich oder gewünscht, besuchen sie ihre Patienten im Haus, sodass für diese keine Wegezeiten anfallen und sie Termine bequem wahrnehmen können. Für Ilka Niebuhr sind die Wege besonders kurz. Sie eröffnete vor vier Jahren ihre Physiotherapiepraxis direkt im Erdgeschoss des Kursana Domizils Grimmen. Bei ihrem Rundgang durch den Pflegewohnbereich

des Hauses wird sie von vielen Bewohnern bereits erwartet. Anneliese Knoll, nach dem Einsetzen eines künstlichen Schultergelenks vor Jahresfrist aus dem betreuten Wohnbereich „in die Pflege“ umgezogen, steht bereits an der Tür. Zweimal wöchentlich erhält die 85-Jährige eine Lymphdrainage

– mit speziellen Handgriffen regen Physiotherapeuten den Abfluss von Schwellungen in Armen und Beinen an. Auch Gerhard Dronske weiß die Hausbesuche zu schätzen. „Man braucht sich um nichts zu kümmern“, sagt der 89-Jährige. Seine Schultergelenks- und Rückenbeschwerden hätten sich jedes Mal



Physiotherapeutin Ilka Niebuhr trainiert im Domizil Grimmen mit den Bewohnern Geschick und Balance. Ringe, Tücher und Bälle unterstützen dabei, Beweglichkeit und Durchblutung zu fördern



gebessert, nachdem er fachkundig „durchgeknetet“ worden sei.

„Viele unserer Bewohner benötigen ständig physiotherapeutische Anwendungen“, sagt Irene Salomo, 55, Direktorin des Grimmener Domizils. Mehr als die Hälfte der behandelten Bewohner nehmen in zwischen die Therapie im Wohnbereich in Anspruch, schätzt sie. „Wochenlanges Warten auf freie Termine ersparen wir den Bewohnern, und nicht mehr mobile Patienten werden direkt am Bett betreut“, erklärt sie die Vorteile der Hausbesuche. „Außerdem halten die Therapeuten und unsere Pflegekräfte engen Kontakt miteinander.“ Mindestens einmal

### „Bei Bedarf bis ans Bett“

wöchentlich stimmt sie sich mit Ilka Niebuhr über medizinische und betreuende Belange ab, bestätigt auch Wohnbereichsleiterin Heike Vorbau, 35.

Wenig später versammelt sich ein halbes Dutzend gut gelaunter Bewohner mit der Physiotherapeutin in einem Gemeinschaftsraum zur Gruppentherapie. Bälle werfen, Tücher auf- und abwickeln, Ringe greifen – das alles fördert Beweglichkeit, Geschick, Balance, Durchblutung. „Jetzt in den Sommermonaten treffen wir uns auch draußen, laufen über verschiedene Untergründe“, erzählt Bewohnerin Irma Müller, 90.

Unterdessen betritt Ergotherapeutin Melanie Lassek, 29, das Zimmer von Hildegard Benzmann. Aus ihrem Rollstuhl strahlt diese die Therapeutin an: „Ein bisschen üben“ sei fällig, stellt die 87-Jährige fest. Seit ihrem Schlaganfall kann sie Trinkbecher oder Haarbürste nur in der linken Hand halten. „Und deshalb trainieren wir die rechte Seite“, sagt die Ergotherapeutin. Auf Rezept unterstützt sie – wie ihre Kollegin in der Physiotherapie – die geistige und körperliche Fitness der Kursanabewohner und stellt ihre Alltagskompetenz soweit wie möglich wieder her. Mit der 87-Jährigen trainiert sie die Beweglichkeit von Fingern und Daumen. 45 Minuten später hält Hildegard Benzmann fröhlich den Becher in ihrer Rechten. ■

## Auch im Alter in Bewegung bleiben

Beweglichkeit fördern und Schmerz reduzieren: Beides trägt dazu bei, dass auch alte Menschen mobil und selbstständig bleiben. Und es ist ein wichtiger Baustein im ganzheitlichen Konzept der Kursana-Betreuung. Physio- und Ergotherapeuten kommen ins Haus und arbeiten eng mit dem Pflegepersonal zusammen. Die Therapie ist nahtlos in den Tagesablauf eingebunden, Informationen werden kontinuierlich ausgetauscht und Einzelfälle gemeinsam besprochen. Die Physio- und Ergotherapeuten sind Spezialisten darin, mit mobilisierenden Handgriffen und mit gezielter Anwendung von Wärme, Kälte, Reizstrom oder Ultraschall die Beweglichkeit von Wirbeln, Muskeln und Gelenken zu verbessern. Krankengymnastik mit Sportgeräten, Atemtherapie, Entspannungstechniken und Bäder dienen dazu, den Stoffwechsel und die Durchblutung zu fördern. So lässt sich die Lebensqualität erhalten und steigern, sind sich die Kursana-Mitarbeiter sicher.



*Besuch im Zimmer: Eine Lymphdrainage hilft Anneliese Knoll gegen die Schwellungen der Beine*



# Unbeschwert unterwegs

Weder Alter noch Handicap sprechen dagegen, erholsame Urlaubstage zu verbringen. Angeboten wird eine große Auswahl spezieller Seniorenreisen – bei Bedarf inklusive Hilfsmittel, Betreuung und Pflege.

## Arzt stets an der Seite

Für Menschen, die gesundheitlich auf Nummer sicher gehen wollen, gibt es ärztlich begleitete Reisen. Bereits bei der Reisevorbereitung steht der mitreisende Arzt dem Urlauber beratend zur Seite – während der Reise sogar rund um die Uhr, 24 Stunden täglich. Er hilft, die zusätzliche Belastung durch ungewohnte Unternehmungen, verändertes Klima und Essen einzuschätzen und ist mit der Gesundheitsversorgung am Urlaubsort bestens vertraut.

Zum Beispiel: [www.mediplusreisen.de](http://www.mediplusreisen.de) oder [www.tourvital.de](http://www.tourvital.de)

## Medikamente im Ausland

Wer mit vielen Medikamenten im Gepäck reist, läuft Gefahr, an der Grenze streng kontrolliert zu werden. Hilfreich ist daher ein Formular, das alle Medikamente und Materialien auflistet und bestätigt, dass sie für Sie persönlich bestimmt sind. Besonders wirksam ist dies mit Stempel und Unterschrift eines Arztes. Brauchen Sie im Ausland ärztliche Hilfe, erklärt das Formular zudem schnell, welche Medikamente Sie für gewöhnlich einnehmen. Tipp: Der ADAC bietet ein Formular zur Medikamentenmitnahme als Vordruck in mehreren Sprachen an.

[www.adac.de](http://www.adac.de) oder auch [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)

## Hilfe bei Sehbehinderung

Schlechte Augen sind kein Grund, zu Hause zu bleiben. Viele Städte und Sehenswürdigkeiten haben sich auf sehbehinderte und blinde Reisende eingestellt. So helfen Bodenleitsysteme bei der Orientierung, Informationen werden in Groß- oder Brailleschrift angeboten, Führungen mit Tastmaterialien und Ton unterstützt. „Sprechende“ und abtastbare Karten lassen sich per Kopfhörer oder mit den Fingern erkunden. Tipp: Der Deutsche Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV) listet über 1.000 Angebote in Deutschland im Internet auf.

Datenbank des DBSV: [www.databus.de](http://www.databus.de)





## Praxis-Tipps vor Reisebeginn

### Gut zu Fuß auf Reisen

Zu einem erholsamen Urlaub gehören bequeme Schuhe, um schmerzenden Füßen, Rückenbeschwerden, Durchblutungsstörungen und Stürzen vorzubeugen. Gerade Senioren leiden häufig unter Schmerzen in den Füßen und Fußfehlstellungen wie dem Ballenzeh, dem Hallux valgus. Spezielle so genannte Hallux-Schuhe bieten für druckempfindliche Füße ein breites, gepolstertes Fußbett für weniger Beschwerden beim Laufen.

Zum Beispiel: [www.avena.de](http://www.avena.de) oder [www.vamos-schuhe.de](http://www.vamos-schuhe.de)

### Rollstuhl für den Strand

Für Sand und Schlick am Strand oder Watt brauchen Gefährte breite Reifen, um nicht einzusinken. Strandmobile und Geländerollstühle mit großen Ballonrädern garantieren Mobilität mit wenig Kraftaufwand. Ein Strandrollstuhl lässt sich an vielen Orten an der Nord- und Ostsee, aber zum Beispiel auch auf Mallorca mieten. Im Flugzeug werden schon zu Hause gemietete Strandrollstühle als Zusatzgepäck für Menschen mit Behinderungen meist kostenfrei transportiert.

Informationsportal der Manfred-Sauer-Stiftung: [www.der-querschnitt.de](http://www.der-querschnitt.de)

**Reiseplanung:** Welche Wünsche haben Sie hinsichtlich Reisezeit, Klima und Freizeitaktivitäten? Welche Anforderungen an Barrierefreiheit, Betreuungs- oder Pflegeleistungen haben Sie?

**Reisebuchung:** Sprechen Sie mit dem Reiseveranstalter ausführlich ab, welche Hilfsmittel, Betreuung und Pflegeleistungen Sie brauchen. Klären Sie auch, wie seniorenfreundlich Ihre Unterkunft ausgestattet ist und ob auf eventuelle Ernährungswünsche, zum Beispiel für Diabetiker, eingegangen wird. Achten Sie darauf, diese Reiseleistungen in der schriftlichen Reisebuchung festzuhalten.

**Barrierefreiheit:** Versichern Sie sich als Rollstuhlfahrer oder gehbehinderter Reisender beim Reiseveranstalter, dass Ihre An- und Abreise sowie Ihr Aufenthalt am Urlaubsort größtmögliche Barrierefreiheit erlaubt. Können Sie sich auch auf Ausflügen und bei Freizeitaktivitäten ungehindert fortbewegen? Wenn nicht, wer kann Sie unterstützen?

**Gesundheit:** Klären Sie bereits einige Wochen vor der Reise mit dem Hausarzt den aktuellen Impfstatus und besprechen Sie die Medikamenten- und gegebenenfalls Insulingabe während des Urlaubs. Stellen Sie mit Hilfe des Arztes oder eines Apothekers eine individuelle Reiseapotheke zusammen. Prüfen Sie, welche Leistungen Ihre Krankenversicherung im Ausland umfasst und ergänzen Sie sie gegebenenfalls mit einer privaten Auslands-Krankenversicherung.





# Training für die Blase



Rund fünf Millionen Menschen in Deutschland leiden an Inkontinenz, also dem unkontrollierten Urinverlust. Schämen muss sich dafür niemand – aber jeder Betroffene sollte zum Arzt gehen. Denn über 80 Prozent können geheilt werden.

**Gern hätte Hildegard** Stadler, 82, die Einladung zum Sommerfest angenommen. Aber was, wenn sie ihre Blase wieder im Stich lässt? Wenn sie es nicht schnell genug zur Toilette schafft? Die Seniorin schiebt eine Erkältung vor und sagt ab. Sie wird den Nachmittag wieder allein in ihrer Wohnung verbringen.

Hildegard Stadler gehört zur hohen Zahl der von Inkontinenz Betroffenen, die ihr Leiden verschweigen.

„Viele trauen sich nicht einmal, darüber mit ihrem Arzt zu sprechen. Sie schämen sich für ihre Erkrankung, und ihr soziales Leben ist oft stark eingeschränkt“, sagt Dr. Klaus Esders, Leiter des Kontinenz-Zentrums Neumünster. „Dabei gibt es viele Therapiemöglichkeiten.“ Der erste Schritt muss jedoch sein, sich ein Herz zu fassen und einen Arzt aufzusuchen.

Es gibt unterschiedliche Formen von Inkontinenz und Therapien. Die

Stress-Belastungsinkontinenz tritt unter körperlicher Belastung wie Lachen, Husten, Heben oder Niesen auf. Bei einer Dranginkontinenz entsteht ein intensiver Harndrang so spontan, dass eine Toilette nicht mehr erreicht werden kann. Bei der Überlaufinkontinenz schließlich tritt aufgrund einer übervollen Blase ständig Harn aus.

Was tun? Erste und häufigste Behandlungsmaßnahme ist die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur. Spezielle Übungen sind einfach und auch im Sitzen oder Liegen durchzuführen. Beckenbodengymnastik eignet sich zudem hervorragend als vorbeugende Maßnahme. Anschaulich mit Fotos sind zehn Übungen unter „[www.gesundheit.de](http://www.gesundheit.de)“ erläutert.

Ebenfalls trainieren lässt sich, den Zeitraum zwischen zwei Blasenentleerungen schrittweise zu erhöhen, um den Schließmuskel zu stärken. „Es ist erstaunlich, wie groß der Erfolg eines Toilettentrainings sein

## Tipps für den Alltag

- Zögern Sie das Wasserlassen hinaus. Setzen Sie sich und warten Sie, bis der Harndrang nachlässt. Erst dann sollten Sie die Toilette aufsuchen.
- Führen Sie ein „Toiletten- und Trinkprotokoll“ und beobachten Sie, wie Übungen oder Medikamente Ihnen helfen.
- Trinken Sie viel. Am besten etwa zwei Liter am Tag. Zu wenig Flüssigkeit führt zu einem konzentrierten Urin, der den Blasenmuskel reizt.
- Ernähren Sie sich ausgewogen und mit genügend Ballaststoffen. Essen Sie viel Gemüse und Vollkornprodukte.

*Mehr Informationen und Tipps unter „[www.kontinenz-gesellschaft.de](http://www.kontinenz-gesellschaft.de).“ Dort sind – sortiert nach Postleitzahlen – auch die Kontinenz-Selbsthilfegruppen mit Treffpunktterminen und Kontaktdaten sowie alle Kontinenz- und Beckenboden-Zentren verzeichnet.*





# Sicher durch den Tag

## Eine bewährte Zusammenarbeit: Die Hartmann AG versorgt alle Kursana-Häuser mit Einweg-Slips und Einlagen.

Eine schwächelnde Blase muss nicht die Lebensqualität beeinträchtigen. Einer der Wege sind Einweg-Slips und -Einlagen. Wirtschaftspartner dafür ist die Paul Hartmann AG – „eine Zusammenarbeit als Schlüssel für eine optimale Inkontinenzversorgung“, urteilt Kursana-Regional-Geschäftsführer Karsten Cetintas.

„Gesundheit ist unser Antrieb“, heißt es bei Hartmann. Immerhin kann das Unternehmen als älteste deutsche Verbandsstofffabrik auf eine 200-jährige Tradition zurückblicken. Neben dem klassischen Bereich der Wundbehandlung zählt eine große Palette von Medizin- und Pflegeprodukten zum Unternehmen im württembergischen Heidenheim. Es ist mit über 10.000 Mitarbeitern und 2,1 Milliarden Euro Umsatz weltweit einer der Marktführer. Ein Drittel davon entfällt auf den Geschäftsbereich Inkontinenzmanagement. Der Produktumfang reicht von anatomischen Einlagen für leichte Blasenschwäche bis hin zu elastischen Fixierhöschen mit Vorlagen für hohe Saugkraft und zuverlässigen Auslaufschutz für schwerste Inkontinenz.

„Der linke Arm wird etwas vom Körper abgespreizt. Man nimmt das rechte Knie und stellt es an. Den rechten Arm auf dem Bauch ablegen. Dann beugen Sie sich über die Pflegebedürftige und drehen sie zu sich ...“. So beginnt ein AOK-Video mit Tipps für Pflegekräfte für das richtige Anlegen von Einweg-Slips. Auch bei der Kooperation mit der Firma Hartmann geht es nicht nur um die Inkontinenzprodukte, sondern auch darum, wie sie benutzt werden.

Als besonderen Service bilden deren Experten im Rahmen der „Kursana Akademie“ interessierte Pflegefachkräfte zu Kontinenzberatern aus. Mittlerweile gibt es deshalb in den meisten Kursana-Einrichtungen mindestens einen speziell ausgebildeten Berater, von dem Bewohner, Angehörige und auch Kollegen gleichermaßen profitieren. Darüber hinaus beteiligt sich Hartmann auch an den jährlich von Kursana durchgeführten Einführungsveranstaltungen für neue Auszubildende mit Workshops zum Themenbereich Inkontinenz. Damit der unkontrollierte Urinverlust nicht zum Tabuthema wird.

kann. Dieser Aufwand sollte nicht gescheut werden“, sagt Dr. Andreas Wiedemann, Mitglied des Expertenrats der Deutschen Kontinenz-Gesellschaft. Diese empfiehlt zudem, Erfolge eines solchen Trainings aufzuschreiben und dem Arzt zeitnah Rückmeldung zu geben.

Damit sich die Wirkung bemerkbar macht, ist es wichtig, die Übungen über mehrere Wochen hinweg kontinuierlich durchzuführen. Darüber hinaus können Gewichtsreduktion und gesunde Ernährung (s. Kasten links) zu merklicher Linderung führen.

Zusätzlich kann nach ärztlicher Untersuchung eine Medikamenteneinnahme verabredet werden und – als letzte Möglichkeit – ein operativer Eingriff. „Es handelt sich bei der Inkontinenz um eine Krankheit, die man behandeln sollte“, bekräftigt Andreas Wiedemann nochmals die Notwendigkeit, zum Arzt zu gehen. Denn: Niemand muss seine Lebensqualität einschränken. ■

*In den Kursana-Häusern gibt es speziell ausgebildete Kontinenzberater, die Betroffenen und Angehörigen auch zeigen, wie Einweg-Slips angelegt werden*





# Streiflichter

Ein Ausschnitt aus der Vielfalt der Veranstaltungen, Engagements und Besonderheiten der 117 Kursana-Häuser.

## **Aus den Domizilen**

Kursana Domizile bieten pflegebedürftigen Senioren aller Pflegestufen ein sicheres und selbstbestimmtes Leben. Die Häuser entsprechen dem neuesten Stand an Wohnkomfort und Funktionalität. Zentraler Bestandteil: die 24-Stunden-Betreuung. Angeboten werden auch beschützende Wohnbereiche für Menschen mit Demenz.

## **„Tour de Flur“ mit Minikiosk**

„Ding-Dong“, klingelt die Glocke und jeder im **Kursana Domizil Dreieich** weiß: Das „Rollende Kramlädchen“ von Holger Bayerköhler ist wieder unterwegs. Mit seinem selbstgebauten Minikiosk fährt er wöchentlich über die Flure der Wohnbereiche und bietet Kleinigkeiten an: Schokolade, Plätzchen, Chips, Handcreme, Cola und „Piccolöchen“. Wie im früheren Tante-Emma-Laden lassen die Bewohner anschreiben.



## **Mit Seppl zurück in die Kindheit**

Als Jungbrunnen erwies sich das Puppenstück „Die Kugel des Glücks“

im **Kursana Domizil Weiden**. Die Bewohner tauchten ein in ihre Kinderzeit; sie sangen, lachten, klatschten, um Seppl und Kasperl gegen den Räuber Hotzenplotz zu unterstützen. „Solch strahlende Augen habe ich lange nicht mehr gesehen“, freute sich Stella Spindler von der „Puppenbühne Stella“.



## **Männer in ihrem Element**

Gemeinsam hämmern, bohren, schleifen und schmirgeln: Das erste Freizeitangebot speziell für männliche Bewohner stößt im **Kursana Domizil Aurich** auf große Resonanz. „Die meisten waren früher Heimwerker und helfen sich gegenseitig“, sagt Heike Ravenschlag von der Sozialen



Betreuung. „Wo dem einen die Fingerfertigkeit oder die Kraft fehlt, packt ein anderer automatisch mit an.“



## **Quirliger Generationen-Treff**

Regelmäßige Mehr-Generationen-Treffen sind eine inzwischen feste Größe im neueröffneten **Kursana Domizil Mücke**. Mädchen und Jungen der Grundschule „Kunterbunt“ besuchen die Senioren, lesen ihnen Geschichten vor und singen mit ihnen. Mit den mehr als zwei Dutzend Schülern aus zwei ersten Klassen kommt „jugendlicher Schwung ins Haus“, freut sich Domizil-Direktor Lars Albert.

## **Bühnenreifes Engagement**



Eine gespielte „Ostseekreuzfahrt“ unternahm die Theatergruppe um Anita Zoth, 74, (links) im **Kursana Domizil Grimmen**. Für das Stück fertigte die gelernte Schneiderin alle Kostüme eigenhändig an. Zum Theaterkreis aus zehn Ehrenamtlern und zwei Mitarbeitern gehört auch Marlis Zillmann, 70, die im Domizil in der Betreuung tätig war. Sie leitet seit 20 Jahren den Haus-Chor.



### „Lebenslinien“ unter der Lupe

Mit ihren 89 Jahren blickt Liselotte Sommer (vorn Mitte) auf ein bewegtes Leben zurück – nachzulesen mit den Erinnerungen neun weiterer Bewohner in der Broschüre „Lebenslinien“ des **Kursana Domizils Merseburg**. „Eine Tür zwischen Vergangenheit und Gegenwart“ wollen die Verfasserinnen damit öffnen – Studentinnen der Hochschule Merseburg im Bereich „Soziale Arbeit“.



### Aus Kirschbaum wird Kunst

Wenn die Adresse „Zur Obstwiese 3“ lautet, gehört Naturverbundenheit zur Hausphilosophie: Als in der Nähe des **Kursana Domizils Kürten** ein abgestorbener Kirschbaum gefällt werden musste, wurden aus dem Stamm Scheiben geschnitten. Stolz 85 Baumringe konnten die Initiatoren (Foto/rechts Direktor Oliver Züll) darauf zählen. Ein Stammabschnitt dient in der hauseigenen Kapelle als Tisch für das Kondolenzbuch.



### Wohlfühlen bei Wellnesswochen



„Sich einfach fallen lassen und genießen.“ Den Bewohnern des **Kursana Domizils Barsinghausen** wurde das im Rahmen von Wellnesswochen geboten: sanfte Massagen, Pflege mit Fuß- und Handbädern, Creme-Anwendungen. Dazu gab es Meditationsmusik bei mediterranem Licht. Ein Service erfreute sich besonderer Beliebtheit: Wer wollte, konnte sich schminken und die Fingernägel lackieren lassen.

### Chance für Ehrenamtliche



Wöchentlich kommt Martina Danziger, 49, als ehrenamtliche Betreuerin ins **Kursana Domizil Stavenhagen**. Zu ihren Tätigkeiten gehören spazieren gehen, vorlesen, Memory spielen (Foto) oder einfach zuhören. „So mancher hat das Ehrenamt schon als Sprungbrett für eine Ausbildung und Festanstellung in der Altenpflege genutzt“, sagt Domizil-Direktorin Petra Weber-Zöllick.

### Junge Talente spielen auf

Mit 13 und 15 Jahren sind sie schon (fast) perfekte Klaviervirtuosinnen. Die Schwestern Sabine und Christine Bachmann begeisterten die Bewohner des **Kursana Domizils Vaihingen**. Von Bach bis Beethoven reicht das Repertoire, von Lampenfieber keine Spur. Gelernt haben sie die musikalischen Fertigkeiten in der Vaihinger Jugendmusikschule. Dort bereiten sie sich auch auf den Landeswettbewerb „Jugend musiziert“ vor.



### Kochlöffel auf Sport-Abwegen

Kochlöffel bekommen im **Kursana Domizil Bad Muskau** einen neuen, gute Laune verbreitenden Zweck: als nützliche Utensilien im Gymnastikkreis. Mit zwei Löffeln in den Händen lassen sich Luftballons weiterreichen, auch zur Rückenmassage oder zum Beinklopfen sind sie hilfreich. Und Rührbewegungen stärken nicht nur die Schultermuskulatur, sondern regen auch zu Gesprächen über alte Rezepte an.





### Aus den Residenzen

Residenzen haben einen hotelähnlichen Charakter, es gibt Ein- bis Drei-Zimmer-Appartements. Bei Bedarf steht eine Vielzahl an Serviceleistungen zur Verfügung – bis zur Pflege im Appartement oder im integrierten Pflegewohnbereich mit komfortablen Einzel- und Doppelzimmern.

### Pflege gemeinsam erleben



Eine Fahrt im Rollstuhl mit verbundenen Augen oder einen Apfel mit nur einer Hand schneiden – zwei von vielen Perspektivwechseln für 150 neue Auszubildende. Im traditionellen Einführungsworkshop begrüßte **Kursana in Berlin** die angehenden Fachkräfte mit Vorträgen und Mitmachveranstaltungen rund um die Pflegepraxis. Ziel der Veranstaltung war es ebenso, allen neuen Azubis einen Ausblick auf die beruflichen Chancen in der Altenpflege zu geben. Insgesamt bildet Kursana zurzeit mehr als 530 Pflegefachkräfte aus und garantiert bei guter Leistung die Übernahme in ein festes Arbeitsverhältnis.



### „Ich bin knallvergnügt erwacht“



„Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt“, nach diesem Motto von Joachim Ringelnatz fand in der **Kursana Residenz Regensburg** ein Nachmittag mit Gedichten und Texten des Schriftstellers, Kabarettisten und Malers statt. Zwei Münchener Schauspieler, Tina-Nicole Kaiser und Jürgen Wegscheider, präsentierten seinen feinsinnigen Humor – sehr zur Freude der mehr als zwei Dutzend erschienenen Bewohner.

### Senioren entziffern Sütterlin



Als die Bahnmissionsmission beim Aufräumen alte Tagebücher aus den Jahren 1926 bis 1931 fand, stellte man fest: Niemand dort kann die in Sütterlinschrift verfassten Kladden entziffern. Für Bewohner der **Kursana Residenz Krefeld** war das ein Kinderspiel. Sie halfen gern: „Ich habe die Schrift ja noch in der Schule gelernt“, sagt Antonie Friedmann, 88.

### Mehr Lebensfreude mit Qigong

Mit Übungen wie „Begrüße den Tag“ oder „Der Mond nimmt zu“ praktizieren die Teilnehmer der Qigong-Gruppe in der **Kursana Residenz Fürth** fernöstliche Tradition. „Qigong stärkt die Lebensenergie und die Gesundheit von Geist und Körper“, sagt Trainer Ralf Jakob. „Die Bewohner sagen, sie spüren das.“ Der Kurs ist so beliebt, dass auch immer wieder externe Teilnehmer dazukommen.



### Stricken für einen guten Zweck

Unermüdlich strickte, zeichnete und bastelte Irene Garms, 82, für ihre Ausstellung im Foyer der **Kursana Residenz Wedel**. Nicht nur, weil sie es gern macht, sondern weil die Bewohnerin mit dem Erlös die Hilfsorganisation „Ärzte ohne Grenzen“ unterstützt. Ein voller Erfolg: Über tausend Euro kamen bislang zusammen.





### *Aus den Villen*

Außergewöhnliche Lage und exklusive räumliche Ausstattung zeichnen die acht Villen aus. Jede bietet drei individuelle Wohnformen: Premium- Wohnen, Komfortpflege und spezielle Komfort-Demenzpflege. Die Senioren leben in stilvollem Gründerzeit-Ambiente mit höchstem Wohnkomfort.

### *Labrador sorgt für Entspannung*



„Ich bin hingerissen!“, ruft Marlen Hoffmann, 82, als sie Labradorhündin Lilly übers Fell streicht. Einmal im Monat kommt der Arbeiter-Samariter-Bund mit seinen Rettungshunden in die **Kursana Villa Reinbek**. Gerettet werden muss hier zwar niemand, aber für viele Bewohner ist der Besuch der tiefenentspannten Hunde jedes Mal eine Auszeit vom Alltag.

### *Musikalische Frauen-Power*



Mit Gefühl und Brillanz verzauberte die Pianistin Evgenia Nekrasova die Zuhörer in der **Kursana Villa Bonn**. Das Besondere: Sie spielte nur klassische Werke von Frauen. Zwischen den Stücken informierte

die Künstlerin über die außergewöhnlichen Komponistinnen, die sich in einer von Männern dominierten Musikwelt durchsetzen mussten. Männer durften natürlich auch zuhören.

### *Snoezelen unterm Sternenhimmel*

Ein Sternenhimmel am Baldachin, aromatische Düfte, eine vibrierende Matte, die Musiktöne umsetzt – im neuen Snoezelen-Raum in der **Kursana Villa Königstein** werden alle Sinne angesprochen. Gerne nehmen die Bewohner diese „sinnvolle“ Erlebniswelt an, um abseits des Alltags ein wenig zu „snoezelen“, was im Niederländischen so viel heißt wie schnuppern und schlummern.



### *Mit Musik kommt die Erinnerung*

„Musik ist der Ausdruck von Gefühlen ohne Worte“, sagt Bernadette Eller. Seit kurzem bietet sie in der **Kursana Villa München** eine Musiktherapie speziell für demenzkranke Bewohner an. In Volksliedern geht es um Erinnerungen, Erfahrungen und Emotionen. Das gemeinsame Musizieren fördert die Kommunikation, und Bewegung und ist in allen Phasen der Krankheit möglich.



### *Schwitzen beim Samba*



Es war die heißeste Party, die die **Kursana Villa Frankfurt** erlebt hat: Die Samba-Tänzerinnen der Gruppe „Olá Brasil“ brachten die Senioren mit südamerikanischen Rhythmen so richtig in Schwung. Stillecht wurden dazu exotische Cocktails serviert. Eine Show mit Nebenwirkungen: Beim Hinsehen kam so mancher männliche Bewohner gehörig ins Schwitzen.

### *Lilly beschenkt mit Kinderlachen*



„Kleine Kinder und alte Menschen passen gut zusammen“, sagt Viola Mix. Jede Woche besucht sie mit ihrer 22 Monate alten Tochter Lilly ehrenamtlich die **Kursana Villa Hannover**. Lilly schiebt gern Rollatoren und bringt die Bewohner zuverlässig zum Lachen. „Ihr gefällt die Ruhe der Senioren“, sagt die Mutter, „und die Bewohner genießen es, das Kinderlachen zu hören.“



# Rätseln & Gewinnen

## Kennen Sie des Rätsels Lösung?

Dann schicken Sie eine Postkarte an:  
Kursana Magazin, Am Milchbornsberg 12,  
51429 Bergisch Gladbach.

Oder mailen Sie uns:  
Kursana-Magazin@media-team-gaarz.de

Oder: Geben Sie Ihre Postkarte einfach an der  
Rezeption einer der Kursana-Einrichtungen ab.

Einsendeschluss ist der 30. September 2017.  
Mit etwas Glück gewinnen Sie ein Vierteljahr lang  
jeden Monat einen Blumenstrauß.

ital. Tresterbranntwein	▼	▼	Hanf- abfall	Bundes- staat in Vene- zuela	▼	ältester Sohn Noahs (A.T.)	gerade eben	eine Comic- figur	▼	Vorname des Autors Welk	männ- licher franz. Artikel
weite Fahrt	▶		8	▼		helle Freude	▶		5	▼	▼
	▶	10				kleiner Holz- pfahl		Lebens- bund	▶	3	
radio- aktives Element			österr. Univer- sitäts- stadt		reli- giöses Lied	▶					Intelli- genz
alte Bezeich- nung für 'Berber'		ausge- hobene Grab- stätte	▶					veraltet: Eini- gung		persön- liches Fürwort (4. Fall)	▼
	▶				Brief- anrede		Aus- lands- bleibe (Flucht)	▶			
Notiz, Vermerk	unnötig lange Strecke	ein- stellige Zahl		Kletter- papagei	▶	2			Mutter der Nibe- lungen- könige	▼	
	▶	7						12			
Mensch um die Zwanzig			alba- nische Währung	4			Roman von Kipling			eng- lischer Artikel	
	1			Zustim- mung (Abk.)		Kinder- spiel- material		9			
	▶		fettig	▶	6				Initialen des Dichters Ibsen	▶	
Erb- träger			Halb- insel am Schwar- zen Meer	▶				Honig- wein	▶	11	
<small>www.raetselschmiede.de</small>											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12



## Deutschland



## Standorte

- **Residenz**
- ◆ **Villa**
- **Domizil für Senioren**
- ▲ **Domizil für Behinderte**
- **Domizil in Bau**
- ▼ **Privatklinik**

## Schweiz



## Österreich



### Kursana Domizil – Betreuung & Pflege

Die Kursana Domizile bieten Betreuung und Pflege in einer gemütlichen Wohnatmosphäre. In komfortabel ausgestatteten Einzel- und Doppelzimmern, mit eigenem barrierefreiem Duschbad, werden die Bewohner individuell gepflegt und umsorgt.

### Kursana Residenz – Servicewohnen & Pflege

In der Kursana Residenz erwartet die Bewohner unabhängiges und komfortables Wohnen im Appartement mit zahlreichen Serviceleistungen inklusive. Bei Bedarf können auch Pflegedienstleistungen in Anspruch genommen werden.

### Kursana Villa – Premium-Wohnen & Komfortpflege

In der Kursana Villa genießen die Bewohner Premium-Wohnen und Komfortpflege in einem stilvollen Gründerzeit-Ambiente. Eine maßgeschneiderte Rundum-Betreuung und ein erstklassiger Service suchen ihresgleichen.



# KURSANA

- ~ Aktiv am Leben teilnehmen
- ~ Unterstützung in jeder Lebenslage
- ~ Sicherheit und Geborgenheit
- ~ Service und Komfort genießen
- ~ Gemeinschaft macht stark

Kursana Residenzen GmbH  
Schützenstraße 25  
10117 Berlin

Telefon 0 30 . 20 25 - 20 00  
Telefax 0 30 . 20 25 - 20 99

[kursana@dusmann.de](mailto:kursana@dusmann.de)  
[www.kursana.de](http://www.kursana.de)

Ein Unternehmen der Dusmann Group



## Impressum

Kursana Magazin

Kursana Residenzen GmbH  
Schützenstraße 25, 10117 Berlin,  
Telefon 0 30 . 20 25 - 25 25

Herausgeber  
Jörg Braesecke (V.i.S.d.P.)

**Chefredaktion**  
Michaela Mehls  
E-Mail: [michaela.mehls@dusmann.de](mailto:michaela.mehls@dusmann.de)

**Redaktion**  
Dieter Gaarz  
E-Mail: [gaarz@media-team-gaarz.de](mailto:gaarz@media-team-gaarz.de)

**Redaktionelle Mitarbeit**  
Antje Berger, Kerstin Dreßler, Karin  
Grunewald, Kerstin & Michael Hedrich,  
Ingmar Keller, Martina Krüger, Daniela

Kühn, Kerstin Müller-Gaarz, Jürgen Oehler,  
Martina Petersen, Martina Plothe, Christine  
Reguigne, Achim Ritz, Silke Ruhnke, Marion  
& Dirk Schariott

**Fotos und Illustrationen**  
Andreas Bischof, Tobias Bugala, Klaus Daub,  
Fotolia, Hartmann AG, Thomas Häntzschel  
& Frank Hormann, Petra Homeier, Angelika  
Jakob, Christian Jungeblodt, Matthias Kerber,  
Kursana, Bernd Kusber, Gregor Lorenz,  
Catharina Peppel, Martina Petersen, Achim

Ritz, Stefan Sobotta, Olaf Staschik, Oliver  
Weiner

Titelfoto: Christian Jungeblodt

**Layout und Satz**  
Dusmann Stiftung & Co. KGaA  
Abteilung Marketingkommunikation

**Druck und Versand**  
Brandenburgische Universitätsdruckerei und  
Verlagsgesellschaft Potsdam mbH