



KURSANA
MAGAZIN

Sommer/Herbst 2018

STARKE FRAUEN

Was man(n) von ihnen lernen kann



Liebe Leserin, lieber Leser,

„Schafft die Altenpflegeheime ab!“, titelte die „Welt am Sonntag“. Widerspruch kam aus dem eigenen Haus. Ein Redakteur antwortete eine Woche später: Das sei weltfremd, „zumal die meisten Heime Großartiges leisten. Keine heile Welt, aber ein lebenswerter Ort“, schrieb er aus eigener Anschauung: „Meine Mutter (und mit ihr Hunderttausende freiwilliger Heimbewohner in Deutschland) sind der lebende Beweis dafür, dass dieses Modell so verkehrt nicht sein kann. Die Bewohner werden professionell und oft mit viel Herzblut des Personals versorgt.“ (siehe S. 22/23). Danke, sage ich, für diese unvoreingenommene Haltung und die Richtigstellung.

Als Bewohner oder Angehöriger wissen Sie, dass bei Hilfe- und Pflegebedarf eine Senioreneinrichtung mit ihrer Rundum-Versorgung und Betreuung eine sehr gute Unterbringungsform ist, die den Lebenskomfort wieder erheblich steigern kann. Sie kennen die Realität, aber auch die unterschiedlichen Wahrnehmungen von Außenstehenden. Sicherheit, Geborgenheit, Service und Komfort sind unser Anspruch bei Kursana. Hierzu gehören Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die mit viel Aufmerksamkeit und Herz engagiert zu Werke gehen. Damit sie auch fachlich immer auf dem neuesten Stand bleiben, schulen wir sie regelmäßig an den Kursana Akademie-Standorten.

Wertschätzung und Respekt vor der Lebensleistung der Bewohner prägen den Umgang. Unseren besonderen Respekt verdienen auch die Frauen, die wir in dieser Magazin-Ausgabe „Starke Frauen – Was man(n) von ihnen lernen kann“ vorstellen. Ich persönlich hätte diese Aufforderung nicht nötig gehabt. Denn meine Mutter lebt mir bis ins hohe Alter vor, was es heißt, Stärke in allen Lebenslagen zu zeigen. Ich bewundere sie.

In diesem Sinne grüßt Sie herzlich

Jörg Braesecke

Vorsitzender der Geschäftsführung Kursana

Inhalt

Titelthema STARKE FRAUEN

Wir blicken auf Frauen, die mit viel Kraft und Mut durchs Leben gegangen und mehrfach neu durchgestartet sind. Und fragen uns, was man(n) von ihnen lernen kann.

- 04 **„Trauen Sie sich etwas zu!“**
Dr. Marianne Koch zu Besuch in der Münchener Kursana Villa. Die Ex-Schauspielerin und Ärztin engagiert sich für ältere Menschen
- 10 **Starke Frauen**
... müssen nicht berühmt sein. Das Leben kann sie zu großen Persönlichkeiten machen, das zeigen Beispiele aus Kursana-Häusern
- 10 **SELBST-LOS**
- 11 **WORT-REICH & TROST-SPENDERIN**
- 12 **NEU-START & AKTIV-POSTEN**
- 13 **PFLEGE-POWER**
- 14 **GLAUBENS-STARK**
- 15 **STAND-HALTEN & AN-PACKEND**
- 16 **LIEBES-COMEBACK & KREATIV-KRAFT**
- 17 **DURCH-GESETZT**
- 18 **„Frauen zeigen eher ihre Gefühle“**
Kursana-Direktorinnen Carola Frasch und Katrin Rings im Expertinnen-Gespräch
- 20 **Lebens-Bund**
Gnadenhochzeit: Zwei Paare verraten ihr Lebens- und Liebeskonzept

Titelbild: Dr. Marianne Koch, 86, in der Kursana Villa München. Die Ärztin und Autorin gab Tipps zum „Jung bleiben im Alter“

- 22 **„Ohne Altenheime geht es nicht!“**
„Welt am Sonntag“-Redakteur Sönke Krüger
urteilt in einem bemerkenswerten Essay
- 24 **Mein Glücksbringer**
Kursana-Bewohner zeigen, welche Glücksbringer sie
lebenslang begleitet haben
- 26 **Schönheits-Pflege**
Ein gepflegtes Äußeres stärkt das Selbstwertgefühl –
und weckt Erinnerungen
- 29 **Die Praxis-Schule**
Kursana verbessert die Qualität der Einrichtungen
mit modernen Schulungskonzepten
- 30 **Lesenswert – Hörenswert – Sehenswert**
Eine kleine Auswahl eindrucksvoller Porträts und
Lebensbeschreibungen „starker Frauen“
- 32 **Training für besseres Sitzen**
Einfache Übungen lassen
Sitz-Beschwerden gar nicht
erst aufkommen
- 34 **Streiflichter**
Ein kleiner Ausschnitt aus
der Vielfalt an Aktivitäten der
116 Kursana-Einrichtungen
- 38 **Rätseln & Gewinnen**
- 39 **Kursana-Standorte**
- 40 **Impressum**



10



24



34



26



STARKE FRAUEN

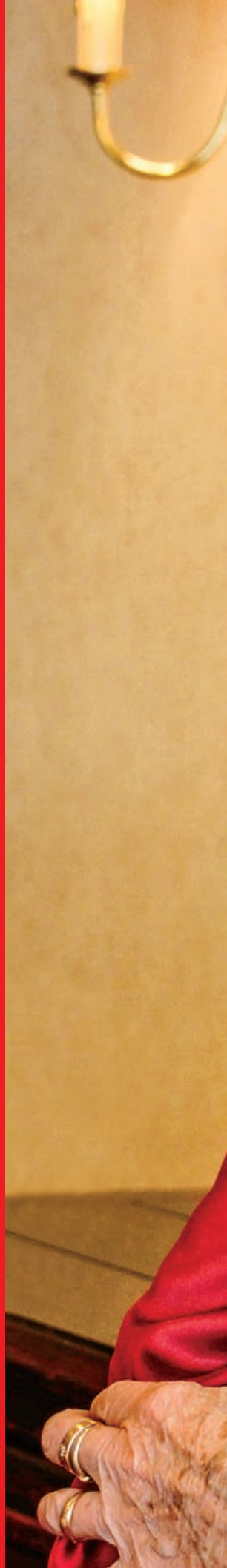
Was man(n) von ihnen lernen kann

Was macht „starke“ Frauen aus? Woher nehmen sie ihre Stärke? Aus dem eigenen Charakter? Der Familie? Den erlittenen Schicksalsschlägen? Dem Glauben? Das ist die zentrale Frage der Geschichten, Porträts und Reportagen auf den nächsten Seiten.

Wir blicken auf Frauen, die mit Power durchs Leben gegangen und mehrfach neu durchgestartet sind. Auf Frauen, die große soziale Kompetenz zeigen. Die, die Gleichberechtigung zur Lebensaufgabe machten. Die Sonnenschein um sich verbreiten. Die sich zeitlebens für andere engagiert haben. Die sich im Leben auch in Männerdomänen durchgesetzt haben. Aber auch: die es bei Rückschlägen und schweren Erkrankungen schafften, stark zu bleiben.

*„Jede Lebensphase
bietet uns Frauen die Möglichkeit,
neu anzufangen“*

Professor Dr. Rita Süßmuth, Jg. 1937, ehemalige
Bundesministerin („erste Frauenministerin der Republik“)
und Präsidentin des Deutschen Bundestages





Marianne Koch: „Trauen Sie sich etwas zu“

Die Hollywood-Karriere brach sie ab, um Medizinerin zu werden: Dr. Marianne Koch folgte konsequent ihrer Berufung. Die 86-jährige Ärztin und Autorin kämpft für Rechte und Anerkennung älterer Menschen.

„**Wir Alten sind** ein wertvoller Teil der Menschheit“, sagt Marianne Koch. „Deshalb sollten wir uns unser Selbstwertgefühl nicht kaputt reden lassen.“ Die meisten der 16 Zuhörerinnen nicken zustimmend. Die Damen aus der Münchner

Kursana Villa, der Residenz Prien und dem Domizil Dachau sitzen an diesem Nachmittag an den festlich gedeckten Tischen im Veranstaltungsraum der Villa.

Sie sind nicht nur gekommen, um einen Weltstar der 50er und 60er Jahre aus

der Nähe zu sehen – sie wollen mit Marianne Koch über das Thema „Jung bleiben im Alter“ sprechen.

Schon eine Stunde vor dem Treffen ist die Gesundheitsexpertin und Autorin zahlreicher Ratgeber an der Kursana Villa vorgefahren – natürlich im eigenen Wagen. „Diese Frau ist ja





Aufmerksame ZuhörerIn (linke Seite). In der Kursana Villa München konnte die Medizinerin viele Fragen beantworten

fit wie ein Turnschuh“, wispert eine Mitarbeiterin, als Marianne Koch flotten Schritts das Haus betritt. „Und wie jung sie noch aussieht!“ Ihre Jugendlichkeit hat sich die 86-Jährige auch geistig erhalten: Jetzt sei sie richtig neugierig, sagt sie. „Schließlich habe ich von dieser Senioreneinrichtung schon viel gehört.“ Und so schaut sie sich die Kursana Villa ganz genau an, stellt viele Fragen zu Tagesablauf und Versorgung der Bewohner.

Direktor Klaus-Dieter Herrmann, 58, führt die prominente Besucherin durchs Haus und weist auf die Besonderheiten hin: „Natürlich fallen sofort das stilvolle Ambiente und der hohe Wohnkomfort auf. Bei uns lebt jeder sehr individuell und das in Gemeinschaft. Wer will, kann an fünf Veranstaltungen pro Tag teilnehmen.“ Er zeigt ihr die verschiedenen Pflegebereiche: „Das geht vom betreuten Komfortwohnen im Appartement bis zum stationären Komfort-Demenz-Bereich mit spezieller, individueller Pflege.“ Beeindruckt zeigt sich Marianne Koch

„Sagen Sie nie, es ist zu spät“

auch über das Ernährungskonzept bei Kursana. Klaus-Dieter Herrmann: „Wir achten sehr auf gesunde Mahlzeiten ohne Convenience-Produkte.“ Und er ergänzt: „Das schmeckt auch den Männern im Haus. Denn ihr Anteil an den Bewohnern nimmt stetig zu, und unsere Männer halten sich fit.“ Bei der Gelegenheit gesteht er Marianne Koch, ein großer Fan ihres ehemaligen Filmpartners Clint Eastwood zu sein. Doch von Hollywood will der Gast nichts erzählen: „Heute geht es nur ums Thema ‚Jung bleiben im Alter‘“, sagt sie. Leichtfüßig steigt sie die breite Treppe empor. Den bequemen Aufzug zu benutzen, kommt ihr erst gar nicht in den Sinn. Oben besichtigt sie noch einige Zimmer, verfolgt aufmerksam die Arbeit der Beschäftigten. „Es ist beeindruckend, wie hier auf jeden Bewohner eingegangen wird“, sagt die geborene Münchnerin später anerkennend.

Beim Treffen mit den Bewohnerinnen zeigt sich die Ärztin dann kämpferisch. Das schlechte Image älterer Menschen in unserer auf ▶

In ihrem Vortrag machte Dr. Marianne Koch den Bewohnern Mut, sich etwas zuzutrauen

Gesundheitstipps von Dr. Marianne Koch

- ✓ Beim Zähneputzen auf einem Bein stehen – das stärkt den Gleichgewichtssinn.
- ✓ Im Bad drei Minuten heiß und mindestens 30 Sekunden kalt duschen – das stärkt das Immunsystem.
- ✓ So oft wie möglich hinaus in die Natur gehen – das dient der Entspannung.
- ✓ Heilgymnastik Qigong hilft bei starker Nervosität, Schlafstörungen und Verspannung.
- ✓ Gedichte auswendig lernen: Jeden Tag eine Strophe Hölderlin oder Goethe – so stärkt man das Gedächtnis.
- ✓ Hirntraining mit Kopfrechnen: Beginnen Sie mit leichten Additionen und gehen dann weiter zu schwierigeren Aufgaben.
- ✓ Schreiben Sie Tagebuch. Kreuzworträtsel lösen macht vielleicht Spaß, genügt aber nicht, das Gehirn zu trainieren.
- ✓ Nie länger als eine halbe Stunde stillsitzen, sondern immer wieder aufstehen und ein paar Schritte herumgehen – für gesunde Venen.
- ✓ Genießen Sie möglichst Gemüse und Früchte der Saison. Sie sind preiswerter und enthalten mehr Vitamine.

Jugendlichkeit ausgerichteten Gesellschaft ärgert sie: „Es wird so dargestellt, als ob wir den Jungen die Butter vom Brot nähmen.“ Klagen über die Überalterung begegnet sie mit offenen Worten: „Das hört sich für mich manchmal an wie: Denk an die Statistik und kratz' ab.“ Dabei sei die Senioren generation von heute ganz anders als früher: „„Grufties' und ‚Komposties' gibt's nicht mehr. Alte Menschen werden gebraucht.“ Wichtige Voraussetzung sei aber, konsequent auf die eigene Gesundheit zu achten, auch im Alter körperlich und geistig in Bewegung zu bleiben. „Und sagen Sie nie: Es ist zu spät. Trauen Sie sich ruhig eine Menge zu.“

„Jungbleiben bis ins hohe Alter wollen alle“, weiß Marianne Koch, die bis heute im Bayerischen Rundfunk die beliebten wöchentlichen „Gesundheitsgespräche“ mitmoderiert.

„Vergessen Sie den Schönheitschirurgen“

Besonders für Frauen spiele beim „Jungbleiben“ oft das Aussehen die wichtigste Rolle. „Aber vergessen Sie den Schönheitschirurgen!“, ruft sie temperamentvoll. Viel wichtiger sei die richtige Ernährung: „Ich finde es toll, dass hier bei Kursana immer frisch gekocht wird“, lobt die Expertin. „Und wenn es Ihrer Meinung nach mal nicht genug Gemüse oder Obst gibt, sagen Sie das ruhig dem Koch.“ Den Mund aufmachen, die eigene Meinung vertreten, offen mit anderen umgehen – das sei kein Privileg jüngerer Menschen. Die Zuhörerinnen nicken zustimmend.

Wie es denn mit den Fitnessangeboten bei Kursana aussieht, will Marianne Koch von den Bewohnerinnen wissen. „Wir machen hier regelmäßige Gymnastik und Qigong“, antwortet Elke Grosse aus München. Als ausgebildete Physiotherapeutin hält

sich die 78-Jährige mit Bewegung bis heute fit. Auch die Bewohnerinnen der anderen Kursana-Häuser erzählen von ihrem Training: „Hanteln und Gewichte gibt es bei uns natürlich auch“, berichtet Eva Thurnwald, 82, aus Dachau. Die begeisterte Bergsteigerin erklimmte einst sogar das Matterhorn – und ist bis heute aktiv geblieben. „Natürlich muss man sich im Alter mit körperlichen Einschränkungen abfinden“, sagt Marianne Koch. Aber schließlich sei auch das Laufen mit dem Rollator gut für die Gesundheit. „Na also!“, schallt es aus der Runde.

Bei der anschließenden Fragerunde ist die Medizinerin und Gesundheitsratgeberin ganz in ihrem Element. Sie geht von Tisch zu Tisch, nimmt sich jedes Problems an. Ob es um Herzschrittmacher geht wie bei Gertrud Oehler, 92, aus Dachau oder um Unsicherheit beim Gehen wie bei Alice Weyl, 85, aus Prien.

„So hoch ist der Stapel an Gesundheits-Ratgebern von Frau Koch bei uns in der Residenz-Bibliothek“, sagt Renate Neunzert, 92. Zusammen mit Alice Weyl, 85, und Gisela Leichtner-Lammers, 75, (v.l.) war sie aus der Kursana Residenz Prien angereist





Zur Person: Marianne Koch, Jahrgang 1931

An der Seite von Stars wie Clint Eastwood und Gregory Peck spielte die gebürtige Münchnerin Marianne Koch in Hollywood-Produktionen mit. In Deutschland machte sie Karriere in über 70 Spielfilmen. Von 1961 bis 1989 gehörte sie zum Rateteam der legendären Fernsehsendung „Was bin ich“ mit Robert Lembke. Anfang der 1970er-Jahre kehrte Marianne Koch der Schauspielerei den Rücken und setz-

te als über 40-Jährige ihr Medizinstudium fort. Nach der Promotion mit „magna cum laude“ eröffnete sie in München eine eigene Praxis. Dr. Marianne Koch arbeitet als Buchautorin und Medizinjournalistin, sie ist bis heute medizinische Expertin der Sendung „Das Gesundheitsgespräch“ im Bayerischen Rundfunk. Seit Mitte der 1970er Jahre lebt sie mit dem Publizisten Peter Hamm in Tutzing am Starnberger See.

Marianne Koch hört aufmerksam zu, gibt Tipps zu Arzneien und Behandlungsmethoden. Und immer wieder macht sie Mut. „Ziehen Sie sich nicht zurück“, rät sie. „Einsamkeit ist die schlimmste Alterskrankheit.“ In den Einrichtungen von Kursana gebe es ja glücklicherweise ausreichend Gelegenheit zum Austausch mit anderen Bewohnern oder Besuchern. „Das Dazugehören hält auch jung. Achten Sie zum Beispiel auch bei

ihren Enkeln und Urenkeln darauf, dass sie nicht nur vor dem Computer hocken.“ Mit modernen Medien kennt sich die 86-Jährige selbst aus – und gibt für eventuelle Nachfragen ihre E-Mail-Adresse preis.

Bei Kaffee und Sachertorte hat die Damenrunde sich dann noch manches zu erzählen. Marianne Koch berichtet von ihrer Leidenschaft für Literatur, den täglichen Spazier-

gängen mit Corgi-Hund Bessy. Gut gefallen hat ihr am Ende der Besuch in der Kursana Villa auf jeden Fall: „Ich komme gerne wieder“, sagt sie zum Abschied. Direktor Herrmann nimmt sie beim Wort und vereinbart sofort ein neues Treffen. „Vielleicht können wir dann auch über Hollywood sprechen“, sagt er bittend. ■

Viel zu erzählen hatten sich Josefine Boczian, 90, aus dem Kursana Domizil Dachau und Dr. Marianne Koch (Bild links). Dana Käbemodel, Leitung Soziale Betreuung in der Kursana Villa München, ließ sich für die Bewohner Autogramme ausstellen



Starke Frauen

„Man kann Frauen nur stärken, wenn man sich ihre Geschichte erzählen lässt“, sagte einmal die Frauenrechtlerin Gloria Steinem. Auf den folgenden Seiten kommen „starke Frauen“ zu Wort – eine kleine und eher zufällige Auswahl all derer, die man täglich in den Kursana-Einrichtungen trifft.



Selbst-los

Renate Neunzert lernte während des Germanistikstudiums in München ihren Ehemann – den späteren Mathematikprofessor und Leiter des Fraunhofer-Instituts – Dr. Helmut Neunzert kennen. Die heute 82-Jährige hielt ihm bei seiner Wissenschaftskarriere den Rücken frei, kümmerte sich um die zwei Kinder und organisierte einen Universitäts-Gäste-Kreis. Über ein Dutzend Jahre hinweg gab sie ausländischen Studenten ehrenamtlich Deutsch- und Kulturunterricht und unterstützte deren Familien. Seit 2016 wohnt das Ehepaar in der Residenz Prien.

Was ist Ihnen wichtig im Leben?

Dass ich mich um andere Menschen kümmere und für sie da bin. So wie jetzt, wo ich helfe, die Bibliothek des Hauses neu aufzubauen. Außerdem plane ich eine Literatur-Gesprächsrunde. Wer rastet, der rostet.

Was macht Sie glücklich?

Mein Mann und ich haben das Ziel, hier im Alter die Basis für einen neuen Bekannten- und Freundeskreis zu schaffen. Das klappt sehr gut in der Residenz. Im letzten Jahr haben wir eine Veranstaltungsreihe „Reden über das Leben“ initiiert, da treffen wir viele interessante Menschen.

Wobei haben Sie besondere Stärke bewiesen?

Mein Durchhaltevermögen ist besonders groß. Auch wenn es manchmal schwierig wurde: Ich habe niemals aufgegeben.

Wählen Sie ein Wort, das Sie beschreibt.

Neugierig auf Neues

Wort-reich

Hannelore Wulff hat extreme Höhen und Tiefen erlebt. Geboren in Königsberg, wurde die heute 85-Jährige im Alter von 12 Jahren bei der Flucht von ihrer Familie getrennt. Aus der DDR floh sie nach West-Berlin, wo sie der Modedesigner Heinz Oestergaard als Mannequin entdeckte. Später heiratete sie den Botschafter von Uruguay, doch aus seiner konservativen Familie setzte sie sich von Montevideo nach Hamburg ab. Hier arbeitete sie als Dolmetscherin – nachzulesen in ihrem Roman „Überall fremd oder Die Macht der Gefühle“. Ihren Mitbewohnern in der Residenz Hamburg liest sie gern daraus vor.

Was ist Ihnen wichtig im Leben?

Es gab Zeiten, da war mein Leben ein harter Überlebenskampf. Aber ich habe nie gejammert.

Was macht Sie glücklich?

Meine Kreativität hat mich immer gerettet. Mit dem Schreiben habe ich mich selbst therapiert und befreit.



Trost-Spenderin

Simone Schulz ging nach Abschluss der Ausbildung zur Kinderkrankenschwester Ende 1989 mit ihrem Kind vom sächsischen Lichtenstein in den Westen Deutschlands. Nach der Wende kehrte sie zurück und fand im Hospizverein schließlich ihre Lebensaufgabe. Die 48-Jährige spendet Trost und gibt Kraft in den schwersten Stunden des Lebens – und ist so eine wichtige Stütze für das Kursana Domizil Meerane.

Was ist Ihnen wichtig im Leben?

Bei der Sterbebegleitung wird man zum Angehörigen auf Zeit, wird Teil eines anderen Lebens mit Freud' und Leid. Durch das Vertrauen der Menschen fühle ich mich beschenkt.

Wobei haben Sie besondere Stärke bewiesen?

Als ich mich allein mit einem Kind durch das Leben schlagen musste. Die guten und die schlechten Erfahrungen dieser Zeit sind mir bis heute nützlich.



Neu-Start

Valdeta Ljika hat in ihrer Heimat Mazedonien einen Abschluss zur Krankenschwester für Gynäkologie und Geburtshilfe gemacht und danach noch Biologie studiert. Als ihre Ehe nach 17 Jahren scheiterte, startete die heute 36-Jährige einen kompletten Neuanfang und kam mit ihren drei Kindern im vergangenen Jahr nach Deutschland. Die Villa Reinbek bietet der beliebten Pflegeassistentin die Chance, sich zur Pflegefachkraft weiter zu qualifizieren.

Was ist Ihnen wichtig im Leben?

Wenn ich mich um jemanden kümmere, möchte ich alles perfekt machen. Strahlt mich ein Bewohner an und sagt: „Sie könnten meine Tochter sein“, ist das für mich das schönste Kompliment.

Was macht Sie glücklich?

Dass meine Kinder gesund und glücklich sind. Und ich bin stolz auf ihre guten Noten im ersten Zeugnis an der deutschen Schule.

Aktiv-Posten

Mathilde Specht musste von klein auf mit anpacken, erst auf dem Feld des elterlichen Bauernhofs bei Prenzlau in der Uckermark, dann mit ihrem Mann Alfred in der Landwirtschaft in Falkenwalde. Die Mutter von vier Kindern kannte keine Langeweile. Als die Kinder aus dem Haus waren, stillte sie ihren Bewegungsdrang unter anderem mit Aerobic à la Jane Fonda. Sie war damit eine der Pionierinnen in der damaligen DDR. Auch heute hält sich die 88-Jährige im Kursana Domizil Berlin-Marzahn fit: mit Kraft- und Balancetraining und dem Hirnleistungstraining.

Was ist Ihnen wichtig?

So lange wie möglich meine Selbstständigkeit zu bewahren.

Was macht Sie glücklich?

Sonne macht mich glücklich und der Kontakt mit anderen Menschen. Ich motiviere gern andere mitzumachen. Mein ganzes Leben lang war ich aktiv, da kann ich jetzt nicht damit aufhören.



Pflege-Power

Yvonne Martini arbeitete nach der Ausbildung zur Pflegefachkraft bei einem ambulanten Pflegedienst in Hamburg. Nach der Geburt ihres Sohnes Luka zog die junge Mutter vor neun Jahren in die Nordheide und fing im Kursana Domizil Buchholz an. Berufsbegleitend absolvierte sie die Zusatzqualifikation zur Gerontopsychiatrischen Fachkraft, studierte Psychotherapie und Sozialmanagement. Zügig stieg sie auf zur Wohnbereichsleiterin, Qualitätsbeauftragten und schließlich zur Pflegedienstleiterin des Hauses. Die 33-Jährige leitet im Domizil das „Cardiofit“-Powertraining – und lässt selbst viermal die Woche beim Kickboxen Dampf ab.

Was ist Ihnen wichtig im Leben?

Ich bin ein Familienmensch; unser Sohn wächst hier in der Großfamilie auf, das gibt mir Rückhalt. Bei der Arbeit sind mir Teamgeist und ein wertschätzender Umgang wichtig. Trotzdem bin ich da ein echter „Wettkampf-Typ“.

Was macht Sie glücklich?

Bisher habe ich im Leben alle meine Ziele planmäßig erreicht. Ich bin glücklich, wenn ich unsere Bewohner so unterstützen kann, dass sie mit Begeisterung bei Kursana leben.

Wobei haben Sie besondere Stärke bewiesen?

Als unser Sohn geboren wurde und mein Mann mitten in der Ausbildung steckte, habe ich nur Nachtschichten übernommen. Es war hart, kaum zu schlafen. Aber ich bin ein Mensch, der handelt, statt zu jammern.

Wählen Sie ein Wort, das Sie beschreibt.

Ehrgeiz



Glaubens-stark



Helma Grundmann-Kienast

machte nach einer schwierigen Kindheit eine Ausbildung zur Gemeindeförderin. Nach dem Tod ihres ersten Ehemannes musste sie zwei Kinder allein großziehen. Als Krankenhaus-Seelsorgerin kümmerte sie sich um Menschen in Not. Nun genießt sie – nach überstandener Krebserkrankung – mit ihrem zweiten Mann den Ruhestand. „Das Allerschönste“ ist für die 68-jährige Diakonin i.R. ihr Ehrenamt im Kursana Domizil Aurich, wo sie Andachten für demenziell erkrankte Bewohner abhält.

Was ist Ihnen wichtig im Leben?

Ich finde es wichtig, anderen Menschen mit Respekt entgegenzutreten. Sich selbst und die anderen immer wieder neu annehmen zu können. Offen miteinander zu reden, auch über Schwieriges, das musste ich lernen.

Was macht Sie glücklich?

Ich bin glücklich, dass ich die Möglichkeit habe, anderen etwas von meinem Glück und meiner Freude abzugeben. Wenn ich etwas vom Glauben vermitteln kann und das für andere hilfreich ist, bin ich froh.

Wobei haben Sie besondere Stärke bewiesen?

Meine eigene Kindheit war hart. Später habe ich meine Kinder umso mehr geliebt und für sie gesorgt. Es war schwer und ich war oft verzweifelt. Aber diese Verantwortung hat mir auch Kraft gegeben.

Wählen Sie ein Wort, das Sie beschreibt.

Offenheit

Stand-halten

Walborg Schröder setzt sich seit mehr als 40 Jahren sich für Völkerverständigung ein. Nicht nur als Übersetzerin bemühte sich die 85-Jährige, Russen und Deutsche einander näher zu bringen. Die im sächsischen Freiberg Geborene initiierte Städtepartnerschaften, Kulturwochen, Jugend- und Sportbegegnungen. Zehn Jahre nach der Hochzeit mit einem westdeutschen Journalisten siedelte sie in den Westen über. Als Zeitzeugin berichtet sie heute in Schulen über ihre Kindheit im Nationalsozialismus, im Kursana Domizil Kürten engagiert sie sich im Heimbeirat.

Was macht Sie glücklich?

Wenn ich etwas für Menschen bewegen kann. Im Großen in der Politik und auch hier als Mitglied im Heimbeirat. Denn auch beim Thema Essen oder der Freizeitgestaltung geht es um Lebensqualität.

Wählen Sie ein Wort, das Sie beschreibt.

Couragiert



An-packend

Ines Rudeck, 60, arbeitete vor der Wende als Hochdruckheizerin und Turbinenmaschinistin. Heute betreut sie Menschen im Kursana Domizil Zwickau. Seit 1977 sorgte sie im Kraftwerk der Flugzeugwerft Dresden für Strom und Wärme. Dann fiel ihr Arbeitsplatz weg. Eine harte Zeit, die noch härter wurde, als ihr Mann Gerhard starb. Sie zog nach Zwickau in die Nähe des Sohnes. Einen beruflichen Neuanfang startete sie 2014 im Kursana Domizil.

Was macht Sie glücklich?

Dass ich mithelfen kann, den Bewohnern im Domizil einen schönen Lebensabend zu bereiten. In der Betreuung habe ich eine lohnende Aufgabe, weil ich ja darin selbst leidvolle Erfahrungen sammeln musste.

Wobei haben Sie besondere Stärke bewiesen?

Bei der langjährigen Pflege meines Mannes. Es war schwer, einen geliebten Menschen so leiden zu sehen – aber ich habe mich durchgekämpft.



Liebes-Comeback

Ruth Herzog erlebte mit 87 Jahren im Kursana Domizil Bad Lauterberg eine unglaubliche Überraschung. Sieben Jahrzehnte zuvor lernte sie beim Tanz im Kurhaus Osterhagen im Harz ihre erste große Liebe kennen: Richard Lobenstein. Doch beide verloren sich aus den Augen. 2016 zog Ruth Herzog ins Domizil. Welch ein Glück! Hier nämlich traf sie ihren Jugendschwarm wieder. Auch Richard Lobenstein hat das Domizil in Bad Lauterberg als Wohnsitz gewählt. Plötzlich klopfte er an ihre Tür. Sie ließ ihn ein – und mit ihm kehrte das Strahlen in ihr Gesicht zurück.

Was macht Sie glücklich?

Dass ich jetzt nicht mehr allein bin. Neben der Familie einen Freund zu haben, mit dem man den Tag verbringt, der sich kleine galante Überraschungen einfallen lässt.

Wählen Sie ein Wort, das Sie beschreibt.

Dankbar

Kreativ-Kraft

Elfriede Pany hat ihre berufliche Karriere mit Kreativität und Ehrgeiz geschafft. Diese Eigenschaften begleiteten die heute 72-Jährige durch die Ausbildung zur Schneiderin und das Studium an der Textilfachschule Hohenstein. Immer das Beste geben – diesem Anspruch ist sie in 40 Jahren Berufsleben unter anderem als leitende Designerin beim Weltkonzern Adidas treu geblieben. Seit 2014 lebt sie im Kursana Domizil Donzdorf: „In der Kreativrunde zeige ich den anderen gerne etwas und lasse sie an meinen Erfahrungen teilhaben.“

Was macht Sie glücklich?

Gute Beziehungen. Im Kursana Domizil beteilige ich mich an vielen Aktivitäten, vor allem Kreatives reizt mich immer noch.

Wobei haben Sie besondere Stärke bewiesen?

Als Frau zu studieren war für eine gelernte Schneiderin nicht üblich. Aber ich bin drangeblieben.



Durch-gesetzt

Hedwig Frajndlich begann Ende der 1940er Jahre als Schlosserin bei der Reichsbahn in Zwickau. In Lodz geboren, hätte die heute 93-Jährige nie geglaubt, einmal mit Schrauben und Schweißen an Lokomotiven und Waggons ihr Brot zu verdienen. Doch der erlernte Beruf einer Schneiderin nutzte ihr nichts, als sie nach dem 2. Weltkrieg nach Zwickau kam. Schlosser aber wurden gesucht. Sie setzte sich durch und blieb dem „Männerberuf“ treu bis zum Renteneintritt 1985. Seit 2011 lebt die Witwe im Kursana Domizil Zwickau, wo man sie als „Bastelkönigin“ kennt: Den Schraubenschlüssel hat sie durch den Klebestift ersetzt, die Metallsäge durch die Papierschere.

Was ist Ihnen wichtig im Leben?

Die Achtung vor sich selbst. Egal, wie widrig die Umstände auch waren, herumschubsen lassen habe ich mich nie. Denn natürlich muss man als Frau in einem Männerberuf immer wieder Stärke und Durchsetzungskraft zeigen.

Was macht Sie glücklich?

Dass ich noch heute selbstständig am Leben im Domizil teilhaben kann. Besonders glücklich bin ich darüber, dass mich meine ehemalige Chefin jede Woche besucht.

Wobei haben Sie besondere Stärke bewiesen?

Als ich ganz allein in Deutschland mein neues Leben organisieren musste. Ich habe nie vor Problemen kapituliert. Von der Schneiderin zur Schlosserin – darauf bin ich stolz.

Wählen Sie ein Wort, das Sie beschreibt.

Konsequent bleiben



„Frauen zeigen eher ihre Gefühle“

Auch im Alter haben Männer und Frauen oft unterschiedliche Sichtweisen, Wünsche und Bedürfnisse. Carola Frasch, Direktorin des Kursana Domizils Vaihingen, und Katrin Rings, Direktorin des Kursana Domizils Schneeberg, zum Thema „Frauen in der Pflege“.

Sind Frauen anders als Männer?

Carola Frasch: Ja, zum Glück, das macht das Miteinander so interessant. Ich erlebe Frauen als kommunikativer und geselliger. Und wenn es Beschwerden gibt, regeln das Frauen direkt, bei Männern eher die Angehörigen.

Katrin Rings: Sicher unterscheiden

sich die Geschlechter oft auch in ihrer Denk- und Lebensweise. Männer lassen vieles einfach an sich abprallen, Frauen zeigen eher ihre Gefühle.

Benötigen Frauen eine andere Pflege?

Rings: Achtsamkeit und Sensibilität stehen beim Umgang mit ihnen

an erster Stelle. Außerdem achten Frauen auch im Alter mehr auf ihr Äußeres, auf Kleidung, Haare und Nägel, auf Schmuck.

Frasch: Und es ist Frauen nicht egal, welches Geschlecht die Pflegeperson hat. Sie wünschen sich meist, von Frauen gepflegt zu werden.

Männer gelten als wehleidig. Sind Frauen belastbarer?

Rings: Männer leiden eben anders. Aber es kommt immer auf die Situation an und welche Erfahrungen Mann oder Frau gemacht haben. Außerdem: Wer lässt sich nicht gern verwöhnen? Das hat nichts mit Wehleidigkeit zu tun.

Männer sind es oft gewöhnt, verhätschelt zu werden. Frauen weniger?

Rings: Das dürfte auf viele der älteren Generation zutreffen, denn sie lebten meist eine strikte Aufgabenteilung. Allerdings, hier in den neuen Bundesländern haben die



Zur Person: Carola Frasch, Vaihingen

Gelernt hat die heute 61-jährige Krankenschwester. Carola Frasch ist diplomiert in Betreuung und Seelsorge und qualifiziert zur Pflegedienstleiterin. Seit September 2009 arbeitet sie bei Kursana, seit 2011 leitet sie das Domizil in Vaihingen. Sie ist verheiratet, hat zwei erwachsene Töchter und ein Enkelkind. Ihr Prinzip: „Ich komme jeden Tag mit Freude hier ins Haus, gespannt, was er wohl bringen mag.“

Frauen ganz selbstverständlich einen Beruf ausgeübt. Die Männer mussten sich also viel stärker mit an der Hausarbeit beteiligen – und so hat mancher eher seine Frau verwöhnt als umgekehrt.

Frasch: Viele Frauen sagen uns zum Beispiel bei Koch- und Backangeboten: „Das habe ich mein ganzes Leben gemacht und mag es jetzt nicht mehr. Ich genieße es, mich auch einmal bedienen zu lassen.“

Männer gelten als Vorsorgemuffel. Achten Frauen mehr auf ihre Gesundheit?

Rings: Ja. Männer sehen ihren Körper eher als „Werkzeug“ an, das funktionieren muss. Leben allerdings Männer in einer glücklichen und zufriedenen Partnerschaft, dann machen sie sich auch im Alter mehr Gedanken zu ihrer Gesundheit und tun etwas dafür.

Frasch: Gesundheitsfördernde Angebote werden in unseren Häusern oft nur zögerlich angenommen. Das betrifft auch Vorsorgeuntersuchungen – zum Beispiel beim Zahnarzt. Da ist dann oft viel Überzeugungsarbeit seitens der Pflegenden und Angehörigen nötig. Allerdings gilt das für beide Geschlechter.

Ein gepflegtes Aussehen ist für Frauen wichtig?

Frasch: Solange Frauen dazu in der Lage sind, achten sie sehr auf ihr Äußeres. Danach erwarte ich von unseren Mitarbeitern, dass sie auf die biografischen Vorlieben der Bewohner eingehen – bei Frauen bis hin zum täglichen Lidschatten, Lippenstift,

Zur Person: Katrin Rings, Schneeberg

Die gebürtige Erzgebirglerin leitet seit der Eröffnung im Jahr 2010 das Kursana Domizil im sächsischen Schneeberg. Katrin Rings hat Töpferin gelernt, war Töpfermeisterin und hat sich nach der Wende u.a. durch ein Studium zur Sozialwirtin weiterqualifiziert. Die 56-Jährige ist verheiratet und hat vier erwachsene Kinder. Katrin Rings betont ihre positive Lebenseinstellung: „Wenn der Tag nicht dein Freund war, war er dein Lehrer.“



der Feinstrumpfhose, dem Faltenrock und der Handtasche.

Rings: Wir haben Bewohnerinnen, die zu jeder Mahlzeit ihr Outfit verändern.

Gehen Frauen solidarischer, mitfühlender miteinander um?

Rings: Frauen können auch mal recht zickig sein und haben selbst im Alter oft noch ein Konkurrenzdenken. Manchmal führt das sogar so weit, dass andere ausgegrenzt werden. In solchen Fällen können wir aber meist erfolgreich vermitteln.

Sind Frauen leichter oder schwerer zu motivieren?

Frasch: Das hängt sicher von der Persönlichkeit der Einzelnen und von dem zuvor geführten Leben ab. Etwa davon, ob jemand schon vorher aktiv oder inaktiv war, alleine oder in einer großen Familie gelebt hat.

Rings: Ich beobachte, dass Frauen leichter zu motivieren sind. Man kann sie eigentlich immer auf der Gefühlsebene erreichen.

Gestalten Frauen im Alter ihre Freizeit anders?

Rings: Oft ist es so, dass die Frauen, bevor sie bei uns einziehen, viele Aktivitäten eingestellt haben. Aber dank unserer verschiedenen Gruppenangebote taucht einiges wieder auf. So gibt es Bewohnerinnen, die auch mit über 90 Jahren ihren Hobbys wie dem Nähen mit der Nähmaschine, Handarbeiten, Malen oder Kartenspielen nachgehen. Ich denke, Frauen sind insgesamt offener für Neues und probieren das auch aus.

Frasch: Gesundheitlich sind Handarbeiten und Bastelkurse oft nicht mehr möglich. Man darf nicht vergessen, dass diese Generation ihr ganzes Leben gearbeitet und in der Freizeit häufig noch am Häusle gebaut oder im Garten geschaffert hat. Da sind es dann nicht nur die abgearbeiteten Hände. Viele haben einfach keine Lust mehr. Wir müssen das akzeptieren. ■

Lebens-Bund



„Wichtig ist gegenseitiges Verständnis“

Elisabeth Peiffer: „Wichtig ist auch nach so langer Zeit das gegenseitige Verständnis. Einen Wunsch? Ja, Gesundheit, um noch möglichst lange zusammen zu leben.“ Friedrich-Karl Peiffer: „Wir waren und sind immer füreinander da. Und jetzt kommt auch noch das große Glück mit unserem Enkel – dem Olympiasieger – hinzu.“

Elisabeth Peiffer, 94, und ihr Mann Friedrich-Karl, 95, haben kürzlich Gnadenhochzeit gefeiert und leben seit 2015 im Kursana Domizil Bad Lauterberg. Zur Familie gehören drei Kinder, sieben Enkel und vier Urenkel. Enkelsohn Arnd, 30, holte bei den Olympischen Winterspielen 2018 Gold und Bronze im Biathlon.



„Wir vertragen uns immer wieder“

Otto Böhling: „Es ist schön, dass wir uns nach 70 Jahren Ehe immer noch gernhaben.“ Margot Böhling: „Wir können uns heute noch manchmal ordentlich streiten. Allerdings haben wir zur goldenen Regel gemacht, dass wir uns vorm Schlafengehen immer wieder vertragen. Ohne seinen Gute-Nacht-Kuss kann ich nicht einschlafen.“

Margot Böhling, 91, und ihr Mann Otto, 92, sind ebenfalls mehr als 70 Jahre verheiratet. Er arbeitete früher als Busfahrer, sie war Hausfrau mit zwei Kindern – inzwischen kamen drei Enkel und zwei Urenkel hinzu. Vor zweieinhalb Jahren zog sie zunächst zur Kurzzeitpflege ins Kursana Domizil Hamburg-Billstedt, er folgte 2016.

„Ohne Altenheime geht es nicht!“

„Schafft die Altenpflegeheime ab!“, titelte die „Welt am Sonntag“ (WamS). Eine Woche später folgte eine Erwiderung von WamS-Redakteur Sönke Krüger. Das sei weltfremd, urteilte er, „zumal die meisten Heime Großartiges leisten.“ Auszüge aus seinem Essay:

Stellen Sie sich vor: Ihre Mutter, Mitte 70, die allein in ihrer Hamburger Altbauwohnung lebt, fällt abends um sieben im Schlafzimmer um, kann ihr linkes Bein und den linken Arm nicht mehr bewegen, hat Schwierigkeiten zu sprechen, kann nicht aufstehen, geschweige denn zum Telefon robben – Schlaganfall. Meiner Mutter ist genau das passiert, vor drei Jahren. Durch einen glücklichen Zufall wurde sie eine Nacht und einen Morgen später entdeckt, kam erst ins Krankenhaus, dann in die Reha, wo sie nach zwei Monaten wieder einigermaßen sprechen lernte und mit viel Mühe und Willenskraft sogar ein paar schlurfende Schritte mit einem Rollator hinkommen hat. Mehr ging nicht, viel mehr geht auch heute nicht.

des Personals versorgt und betreut, auch medizinisch, Tag und Nacht, es gibt Mahlzeiten, Feste, Veranstaltungen, Vorträge, Computerkurse, Ausflüge.

Man hat Tischnachbarn und Etagegennachbarn, es ergeben sich neue Bekanntschaften, manchmal auch Freundschaften, sogar Sex im Alter. Das ganz normale Leben halt, trotz Rollator und Demenz. Und wenn jemand einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erleidet, dauert es nicht eine Nacht und einen Morgen, bis einem geholfen wird. So ist es jedenfalls in dem von der Diakonie getragenen Heim, in dem meine Mutter wohnt. Keine heile Welt, aber ein lebenswerter Ort. (...)

Niemand bestreitet, dass es Missstände gibt, zum Teil sogar



sich beschweren – und im Notfall auch das Heim wechseln. Besser aber informiert man sich vorab; ich habe zum Beispiel, als meine Mutter noch in der Reha war, Termine gemacht in fünf Heimen, mir Wunsch geäußert, zu uns zu ziehen. (...)

Wollen Senioren, die seit Jahrzehnten nicht mit ihren Kindern zusammengelebt haben, im hohen Alter

▼ In ihre Wohnung (vierter Stock, kein Fahrstuhl) konnte sie nicht zurückkehren, das war ihr klar. Seither lebt sie in einem Pflegeheim. Freiwillig, bewusst, alle Schafe abschaffen? Ungleich

jedes einzelne zeigen lassen, mit der Leitung und Bewohnern gesprochen und mich am Ende bewusst für die Einrichtung entschieden, in der meine Mutter nun lebt. (...)

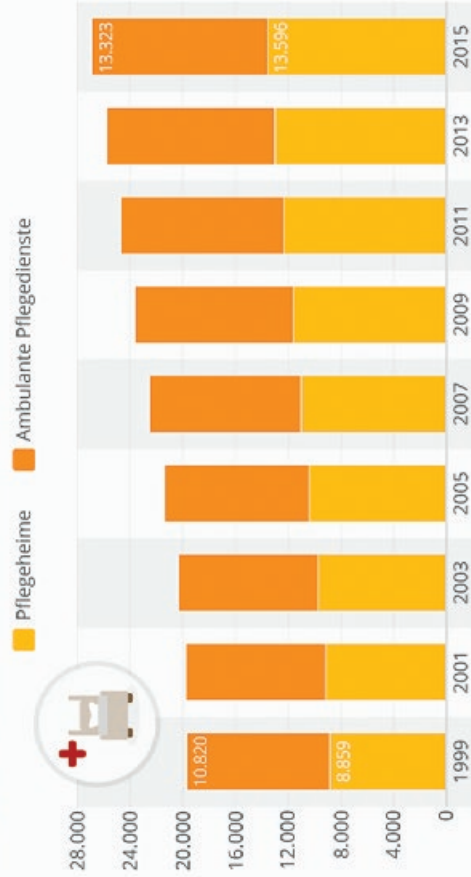
„Ich habe gern in meiner Wohnung gelebt“, sagt sie, „aber ich weiß, dass das nicht mehr geht. Und hier geht’s mir besser.“ (...) Das ist wahrhaftes Altern in Würde. Leider gelingt das nicht, jedem – einige können nicht loslassen, trauern dem Verlust von Eigentum, Status, Selbstständigkeit noch jahrelang nach oder verweigern sich jeder Veränderung, auch der zum Positiven. Doch muss man wegen der psychologischen Probleme einzelner das Modell Pflegeheim generell infrage stellen? Nein. (...)

„Keine heile Welt, aber ein lebenswerter Ort“
 Das Hauptproblem des Pflegeheims ist nicht die Angst vor dem Pflegeheim, sondern der Personalmangel. (...) Ein soziales Pflichtjahr oder eine Geschlechter übergreifende Wehrpflicht mit parallelem Zivildienst könnten zudem helfen, Personalengpässe zu beseitigen.

Im Falle meiner Mutter gab es keine andere Möglichkeit als den Auszug aus ihrer Wohnung. Und zwar ins Heim. Mein Bruder wohnt in Hamburg in einer Mini-Dachgeschosswohnung, ich lebe in Berlin im vierten Stock ohne Fahrstuhl, wir sind beide voll berufstätig, Einzel oder sonstige pflegetaugliche Verwandte sind nicht vorhanden, meine Mutter hat auch nie den

Immer mehr Pflegeheime in Deutschland

Anzahl der Pflegeheime und der ambulanten Pflegedienste



© Statista.com
 Quelle: Statistisches Bundesamt

statista

selbstbestimmt und weder ein- sam noch unglücklich. (...)

Meine Mutter (und mit ihr Hunderttausende freiwilliger Heimbewohner in Deutschland) sind der lebende Beweis dafür, dass dieses Modell so verkehrt nicht sein kann. Die Bewohner werden professionell und oft mit viel Herzblut

effektiver wäre es, aus den schwarzen Schafen, also den schlechten Heimen, gute zu machen. Denn bei 2,9 Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland geht es nicht ohne Altenpflegeheime.
 Als Angehöriger hat man durchaus Möglichkeiten: Man kann sich regelmäßig sehen lassen, hinterfragen,

(Auszug mit freundlicher Genehmigung der WELT AM SONNTAG v. 26.11.2017 / <https://www.welt.de/debatte/kommentare/article170957051/Ohne-Altenheime-geht-es-nicht.html>)



Mein Glücksbringer ...

Ob Porzellan-Schutzengel, Glückspfennig oder ein Teddybär aus der Kindheit: Es gibt Glücksbringer, die uns ein Leben lang begleitet haben. Hier sind Beispiele von Kursana-Bewohnern – als Ergebnis eines Preisausschreibens.



„... hat mir auf die Beine geholfen“

Auf gleich zwei klassische Glücksbringer schwört Martha Zeise, 91: einen Glückspfennig und ein Kleeblatt. „Ich bekam sie zum 70. Geburtstag von einer Freundin geschenkt“, erzählt sie. Gewirkt haben sie schon. „Vor zehn Jahren wurde ich sehr krank. Ich bin sicher, sie haben mir wieder auf die Beine geholfen.“ Bis heute sind die beiden ihre ständigen Begleiter – in der Schublade ihres Nachttischchens oder in der Handtasche bei vielen Veranstaltungen im Kursana Domizil Aurich.

„... Fozzie erfüllt seinen Dienst“

„Den ‚Fozzie-Bär‘ bekam ich vor zehn Jahren von meiner Enkelin Viviane ‚leihweise‘, als ich ins Krankenhaus musste“, erzählt Gerlinde Weller, 69. Seitdem hat die Bewohnerin des Kursana Domizils Weimar das Kuscheltier aus der Muppet Show immer bei sich. „Meine Enkelin will ihn auch gar nicht mehr zurück, er soll ja weiterhin seinen Dienst erfüllen und mir Glück bringen“, meint sie lächelnd. „Fozzie“ habe ihr auch geholfen, dass sie sich bei Kursana „rundum wohl fühlt“ und neue Freunde gefunden hat.



„... kommt mit zur Sitztanzgruppe“

Bei Anneliese Bockelmann, 88, steht immer ein Plüsch-Eichhörnchen auf dem Nachttisch im Kursana Domizil Bad Lauterberg. Mitgebracht hatte es ihr die Tochter aus dem Urlaub, „weil ich doch so eine Naturliebhaberin bin.“ Manchmal wird das Stofftier auch sehr aktiv: „Natürlich kommt mein Eichhörnchen mit zu unserer Gymnastikrunde und unserer Sitz- und Rollatortanzgruppe im Haus.“



„... hat mir das Leben gerettet“

Ihr Mann kaufte Karin Kasalac, 79, aus dem Kursana Domizil Siegen vor 35 Jahren im Urlaub eine goldene Kette mit Kreuz. Später kam ein Kruzifix dazu, das der Sohn ihr schenkte, sowie ein Amulett von den Schwiegereltern. Dieses Trio trägt die Witwe bis heute täglich. Es habe ihr, sagt sie, sogar mehrmals das Leben gerettet: „Ich hatte nachts Atemaussetzer, aber das merkte mein Mann und weckte mich. Bestimmt lag das an der Kette, ohne die ich nicht schlafe.“



„... war immer für mich da“

Für Dr. Helmut Müller, 90, gab es nur einen „Glücksbringer“: seine verstorbene Ehefrau. „Sie hat mich 60 Jahre und acht Monate lang glücklich gemacht,“ sagt er und zeigt auf das Porträt an der Wand. Das Paar lernte sich am 9. Februar 1948 kennen, das war Rosenmontag. „Wir haben uns geküsst und dann nie mehr losgelassen“, erzählt er. Im Literaturkreis der Kursana Residenz Krefeld hält er regelmäßig Lesungen – außer jedes Jahr am 9. Februar. Dann feiert er still für sich.



„... gehört zur Familie“

Gleich vier Monchhichis bringen Christel Gassner, 87, Glück. „Die habe ich von meinem Enkel bekommen“: „... wenn Oma die hat, denkt sie an mich und ich an Oma.“ Seitdem begleiten die vier Plüschtiere sie und sind 2009 auch mit ins Kursana Domizil Berlin-Lichtenberg eingezogen. „Bevor ich ankam, haben die Kinder das Zimmer gestaltet und die Monchhichis auf mein Bett gelegt. Als ich sie sah, habe ich gerufen ‚Oh, hier ist es ja wie zuhause‘“, erzählt die Seniorin.





„Alles perfekt“ – Sonia Jablonska (l.) hat Maida Wierig, 91, geholfen, mit sich und ihrem gepflegten Äußeren zufrieden zu sein. Denn das ist für die ehemalige Schauspielerin besonders wichtig. Gerade haben beide noch den passenden Schmuck ausgesucht

Schönheits-Pflege

Sich in der eigenen Haut wohl zu fühlen, ist wichtig für ein zufriedenes Leben. Das gepflegte Äußere stärkt Wohlbefinden und Selbstwertgefühl. Bei Menschen mit Demenz helfen die Pflegekräfte. Parfum oder Schmuck können sogar Erinnerungen wecken.

Jung und Alt gemeinsam: Behutsam kämmt Kevin Probian, 22, der Bewohnerin Ingeborg Bäßmann, 92, in der Kursana Villa Hannover die Haare. Gekonnt zupft die Pflegefachkraft bei der demenziell erkrankten Seniorin einzelne Locken zurecht und verleiht der Frisur mit Haarspray festen Halt. „Wenn die Haare gut sitzen, bin ich gleich ein neuer Mensch“, strahlt Ingeborg Bäßmann, die in ihrem

Rollstuhl in perfekt aufeinander abgestimmten Rottönen gekleidet ist. Kevin Probian kennt den besonderen Geschmack der Bewohnerin genau. „Ich unterstütze Frau Bäßmann morgens. Wir beide sind ein gut eingespieltes Team“, sagt er.

„Auch im Alter sind Schönheit und Wohlbefinden wichtig“, lobt Direktorin Melanie Heuerding-Josephowitz, 33, das Engagement von Kevin

Probian. „Unsere Pflege bezieht den ganzen Menschen ein. Wir berücksichtigen das Individuelle und möchten, dass unsere Bewohner ihr Leben bei uns so selbstbestimmt wie möglich fortführen können.“ Damit jeder Mitarbeiter über persönliche Vorlieben der Senioren informiert ist, wird bei Kursana beim Einzug mit Hilfe der Angehörigen ein ausführlicher Biografie-Bogen erstellt. Er gibt für den Fall, dass ein Bewohner seine



„Wenn die Haare gut sitzen, bin ich gleich ein neuer Mensch“, strahlt Ingeborg Bäßmann, 92. Als Pflegefachkraft in der Kursana Villa Hannover weiß Kevin Probian (r.), dass dieses gute Gefühl die Seniorin über den Tag trägt und frohe Erinnerungen in ihr weckt



Wünsche nicht mehr äußern kann, auch über Kleidungsstil und bevorzugte Kosmetik Auskunft. „Meine Mutter ist bis heute sehr eitel. Es gibt ihr in ihrer Demenz Halt, dass hier alle Pflegekräfte ihre Gewohnheiten kennen und so liebevoll mit ihr umgehen“, hat die Tochter von Ingeborg Bäßmann festgestellt.

„Schönheit auch im hohen Alter“

Bei der ehemaligen Dressurreiterin Anneliese Hedtmann-Schmidt, 89, ist im Biografie-Bogen vermerkt, dass sie blumige Düfte mag, gern chic gekleidet ist, Blusen trägt und einmal wöchentlich zum hauseigenen Friseur gehen möchte. Als i-Tüpfelchen der Körperpflege am Morgen greift Sonia Jablonska, 25, zum Lieblingsparfum der Bewohnerin und sprüht es ihr auf die Innenseite der Handgelenke. Hingebungsvoll

beginnt die alte Dame zu schnuppern. „Dieser Duft ist immer wieder ein Genuss“, schwärmt Anneliese Hedtmann-Schmidt. Nach dem morgendlichen Ritual mit der jungen Pflegehilfskraft, die sich gerade zur Fachkraft weiterqualifiziert, wirkt sie aufmerksam und wach.

Bei den demenziell erkrankten Bewohnern erleben die Pflegekräfte immer wieder, dass sich über das sinnliche Erleben sogar das Langzeitgedächtnis aktivieren lässt und verloren geglaubte Erinnerungen wieder wachgerufen werden. Maida Wierig, 91, genießt es besonders, mit Sonia Jablonska in ihrer prall gefüllten Schmuckschatulle zu stöbern. Bei Ketten, Ohrringen und Ringen fallen der ehemaligen Schauspielerin an der Landesbühne

Hannover zahlreiche Anekdoten ein. „Das waren herrliche Zeiten“, ruft sie vergnügt und formuliert sogar einige Sätze in englischer Sprache.

Ingeborg Bäßmanns Freude ist groß, als Sonia Jablonska ihr auch noch die Fingernägel lackiert – in einem leuchtenden Orange. „Schon in der Schule habe ich mir immer die Nägel lackiert. Das habe ich mir selbst beim Hockeyspielen nicht nehmen lassen“, erinnert sie sich schmunzelnd und meint überzeugt: „Diese Farbe sorgt für gute Laune und hält jung.“ ■





„ORANGE SORGT
FÜR GUTE
LAUNE“



Fünf goldene Tipps für ein gepflegtes Äußeres

- Die Haut benötigt mit zunehmendem Alter mehr Feuchtigkeit und auch Fett. Eine reichhaltige Creme für Gesicht, Hals und Dekolleté spendet schnell die nötigen Wirkstoffe. Ruhig dick auftragen und sanft einmassieren, bis die Haut alle Creme-reste aufgenommen hat.
- Die Partien um Augen und Lippen bekommen zusätzlich eine Intensivbehandlung. Die Spezialcremes nur leicht mit den Fingerspitzen einklopfen, nie reiben.
- Beim Make-up auf dezente Farben achten. Denn der Teint verändert sich im Alter. Da wirken kräftige Farben grell und aufdringlich. Ein leichtes Rouge sorgt aber für einen angenehm frischen Eindruck. Der Lippenstift sollte zum Hautton passen.
- Auch die Hände bekommen eine Extra-Portion Feuchtigkeit. Dazu eine spezielle Handcreme verwenden. Dick auftragen und einziehen lassen, den Rest einmassieren. Vor dem Lackieren Nagelöl auftragen. Das schützt die Nägel vor dem Brechen.
- Schöne Haare sind auch im Alter für das Gesamtbild wichtig. Dazu ein Fluid in die Spitzen einreiben, damit die Haare geschmeidig werden. Zur Auffrischung der Frisur etwas Schaum einmassieren. Dann wird gefönt. Und zum Schluss einen Hauch des Lieblingsparfüms ins Haar geben. Dort hält sich der Duft besonders lange.



Die Praxis-Schule



Mit einer eigenen Akademie optimiert Kursana die Qualitätsstandards in seinen Einrichtungen. Einer der Dozenten ist Sascha Neuhardt.

Seit mittlerweile neun Jahren gibt der Diplom-Pflegewirt sein Wissen an Kursana-Mitarbeiter weiter. Der 49-Jährige leitet vor allem Seminare und Workshops rund um das Thema Ausbildung. „Die Praxisanleitungen sind sehr wichtig“, sagt Sascha Neuhardt. „Sie sichern nicht nur die Qualität der Ausbildung, sie können die Azubis auch langfristig an Kursana binden.“

Der Berliner ist seit 16 Jahren freiberuflich unterwegs. Zuvor war der gelernte Krankenpfleger unter anderem für die Charité und das Unfallkrankenhaus Berlin tätig. „Ich nehme mir gern Zeit für die Menschen und helfe ihnen bei Problemen“, beschreibt er seine Motivation für die Lehrtätigkeit. Zugute kommt ihm dabei auch sein Studium in Personalentwicklung: „Aus- und Weiterbildungen unterliegen einem stetigen Wandel. Da sich Menschen und gesellschaftliche Anforderungen ändern, müssen auch die Konzepte immer wieder angepasst werden.“

„Mitarbeiter werden ernst genommen“

Das Schulungsangebot für die Mitarbeiter umfasst 50 verschiedene Weiterbildungen. Welche Themen an den sieben Standorten angeboten werden, empfiehlt das Kursana-Team des Qualitätsmanagements. Zudem schlagen die 116 Einrichtungen selbst neue und interessante Inhalte vor. Sascha Neuhardt: „Die Fachleute vor Ort werden ernst genommen und ihre Perspektiven berücksichtigt.“

Ziel einer jeden Veranstaltung sei es, dass die Teilnehmer gestärkt in die Einrichtungen zurückkehren: „Kursana hat den richtigen Weg eingeschlagen, indem viel Zeit und Geld in die Fort- und Weiterbildung investiert wird.“ Gut ausgebildete Mitarbeiter sind das Wichtigste für eine gute Pflege und Betreuung der Bewohner.

Dass die Kursana Akademie ein Erfolgsmodell ist, zeigen nicht zuletzt die Teilnehmerzahlen. Sie haben sich seit dem Start im Jahr 2010 mehr als verdoppelt. ■

Sascha Neuhardt (l.) gehört zum Team der Praxis-Dozenten, die Kursana-Mitarbeiter aus- und weiterbilden

Weiterbildungsangebot wird weiter ausgebaut

Seit 2010 hat Kursana seine eigene Akademie. An ihr werden vorrangig Seminare, Workshops und Weiterbildungen zu pflegefachlichen Themen angeboten. Darüber hinaus sind berufsqualifizierende Weiterbildungen zur Förderung interner Karriereöglichkeiten sowie Angebote zur Führungskräfteentwicklung im Akademieprogramm enthalten. Die Teilnahme steht allen Kursana-Mitarbeitern offen – vom Azubi bis zum Direktor. Auch 2018 wurde das Akademie-Programm weiter ausgebaut. Neue pflegefachliche Themen sind zum Beispiel: „Prophylaxen-Kompakt“, „Risikomanagement in der Pflege“ und „Grundlagen zur DIN-Zertifizierung“. „Zudem ist das Konzept der IT-Schulungen dem Bedarf unserer Einrichtungen angepasst worden. Softwarelösungen zur Pflegeplanung und -dokumentation haben zugenommen; sie entlasten bei zu viel Bürokratie“, sagt Sara Haase. Sie ist Mitarbeiterin in der Kursana-Personalentwicklung und Ansprechpartnerin für Fragen zur Akademie.

LESENSWERT – HÖRENSWERT

Eindrucksvolle Porträts und Lebensbeschreibungen: Die Redaktion hat Bücher, e-Books und Filme/DVDs zu „Starken Frauen“ gesichtet und stellt eine kleine Auswahl vor – ideal auch zum Verschenken.



Geoff Blackwell und Ruth Hobday, 200 Frauen – Was uns bewegt

Elisabeth Sandmann Verlag 2017

Ruth Hobday und Geoff Blackwell wollten wissen, was Frauen – prominente und nicht-prominente – bewegt. Dazu hat das mehrfach preisgekrönte neuseeländische Team mehr als 200 Frauen weltweit über ihr Leben

befragt. Herausgekommen sind Interviews, die den Leser zum Mit- und Weiterdenken anregen. Blickfänger sind die Porträtaufnahmen des Fotografen Kieran Scott. Die Grundidee des Buches stand Pate für diese Kursana Magazin-Ausgabe.



Dana Horáková, Starke Frauen – Verehrt, geliebt, verteuftelt

Quadriga Verlag Berlin 2011

„So bitte ich Sie nur um ein wenig Geduld, und Sie werden sehen, dass ich desto besser springe, wenn ich größer bin“, schrieb die sechsjährige Anna Amalie ihrem Vater. Später setzt die als Gönnerin Goethes bekannte

Herzogin zum Sprung an – und macht das Provinznest Weimar zu einem geistigen Zentrum. Einfühlsam schildert Dana Horáková das Leben 40 außergewöhnlicher Frauen – von der sächsischen Herzogin bis zur „roten Mutter Courage“ Clara Zetkin.



Barbara Brauda und Konrad Rufus Müller, Lust auf Leben – Die neue Generation der Frauen über 60

Verlag Edel 2014

Auch über 60 bleibt das Leben spannend. Alles ist möglich. Man muss es nur wollen und etwas dafür tun. Das ist die Quintessenz der Journalistin Barbara Brauda aus 25 teils heiteren, teils nachdenklichen Interviews mit

Ärztinnen, Schauspielerinnen, Künstlerinnen, Geschäftsfrauen, Politikerinnen. Wie viel „Lust auf Leben“ in ihnen steckt, zeigen die Fotos, die Konrad Rufus Müller dabei gemacht hat. Sie alle stecken mitten im Leben – aktiv und attraktiv.



Die starken Frauenseelen der Weltliteratur – 26 Romane in einem Band (e-Book)

Kindle Edition 2016

Ohne starke Frauengestalten – und viele engagierte Autorinnen – wäre die Weltliteratur um einiges ärmer. Die 26 klassischen Romane von Autoren wie den Brontë-Schwestern Emily und Charlotte, George Sand, Victor Hugo, Theodor

Fontane und Stefan Zweig füllen 9.613 Seiten. Doch die muss keine Leserin stemmen; denn dies ist ein e-Book. Das Werk ist einfach zu navigieren und gut gegliedert. Und das zum Preis von nur 0,99 Euro – die Klassiker sind inzwischen frei von Lizenzrechten.

- SEHENSWERT



Sophie Scholl - Die letzten Tage (Deutschland 2005)

u.a. mit Julia Jentsch, Alexander Held und Fabian Hinrichs

Das bewegende Portrait einer jungen Frau, deren moralische Standhaftigkeit auch heute noch Vorbild ist. Regisseur Marc Rothemund zeichnet die Ereignisse der letzten Tage der

berühmten Widerstandskämpferin Sophie Scholl nach – bis zu ihrer Hinrichtung am 22. Februar 1943. Der Film basiert auf den originalen Vernehmungsprotokollen der Gestapo. Er wurde auf der Berlinale für die beste Regie und die beste Hauptdarstellerin ausgezeichnet.



Jenseits von Afrika (USA 1985)

u.a. mit Meryl Streep und Robert Redford

Der Film-Klassiker ist die Geschichte einer starken Frau par excellence. Erzählt wird das Leben der dänischen Autorin Karen Blixen. Als junge Frau geht sie eine Zweckehe mit ihrem Cousin ein, wandert nach Kenia

aus. Die Kaffeeplantage dort muss sie selbst aufbauen und managen. Eine Romanze mit einem englischen Großwildjäger und Flieger endet tragisch. Karen muss nach Dänemark zurückkehren. Fortan schreibt sie über ihre Erlebnisse in Afrika.



Erin Brockovich (USA 2000)

u.a. mit Julia Roberts und Albert Finney

Als Anwaltsgehilfin bringt Julia Roberts eine kleine Stadt auf die Beine und zwingt ein Unternehmen in die Knie, so die Kurzbeschreibung einer wahren Begebenheit aus den USA. Erin Brockovich brachte Ende der 1980er

Jahre einen der spektakulärsten Schadenersatzprozesse ins Rollen. Im Film zeigt sie sich hart gegenüber den Verantwortlichen eines Umweltskandals und einfühlsam im Umgang mit den Opfern. Julia Roberts erhielt dafür einen Oscar.



Die göttliche Ordnung (Schweiz 2017)

u.a. mit Rachel Braunschweig und Marta Zoffoli
Anfang der 1970er Jahre haben Frauen in der Schweiz kein Wahlrecht und dürfen ohne Zustimmung von Vater oder Ehemann weder größere Geldausgaben tätigen noch einen Beruf ergreifen. Regisseurin Petra Biondina

Volpe porträtiert mit Nora, einer jungen Mutter von zwei Söhnen, den harten Kampf gegen chauvinistische Vorurteile und für das Frauenwahlrecht. Dadurch gerät nicht nur die Dorf- und Familienordnung in ihrem beschaulichen Dorf ins Wanken.

**BÜCHER &
DVDS ZU
GEWINNEN**

Das „Kursana Magazin“ verlost gemeinsam mit den jeweiligen Verlagen und Verleihfirmen Exemplare der vorgestellten Bücher und DVDs der Filme. Schreiben Sie an: Redaktion Kursana Magazin, Kölner Straße 99, 51429 Bergisch Gladbach, oder geben Sie eine Postkarte an Ihrer Kursana-Rezeption ab.

Training für besseres Sitzen

Ältere Menschen verbringen viel Zeit im Sitzen. Diese einseitige körperliche Belastung kann weitere Beschwerden auslösen. Wir beschreiben, was jeder dagegen tun kann.

Die ersten Beschwerden am Wochenende nahm Theresa Freitag nicht besonders ernst. Der Schmerz im Unterschenkel war zwar ungewohnt, verging aber auch wieder. Und Schmerzen war die 80-Jährige durch ihre Arthrose gewöhnt. Mitte der Woche war dann der Unterschenkel angeschwollen, die Schmerzen wurden heftiger. Da machte sich die Seniorin, die viel Zeit im Sessel verbringt, allmählich

Sorgen. Am Donnerstag war das Bein vom Fuß bis zum Oberschenkel angeschwollen, die Schmerzen ließen kaum noch nach, das Bein war heiß und rot.

„Ein Glück, dass ich über all den Beschwerden vergessen hatte, meine Fußpflegerin abzubestellen“, sagt die Seniorin heute. Denn die Expertin erkannte sofort: Das könnte eine Thrombose sein. Und der Verdacht bestätigte sich bei einer

Untersuchung durch den Hausarzt. Im Krankenhaus wurde der Thrombus mit einem Blutverdünner aufgelöst, bevor es zu einer lebensbedrohlichen Lungenembolie kommen konnte.

Heute trägt Theresa Freitag Thrombosestrümpfe und – auch das eine wichtige Vorbeugemaßnahme – sie wippt im Sitzen regelmäßig mit den Füßen. So bleibt die Blutzirkulation erhalten und die Venenklappen der Unterschenkel, die für den Blutfluss wichtig sind, werden gestärkt.

Ältere Menschen verbringen mehr Lebenszeit im Sitzen, als ihnen gut tut. Für den Körper bedeutet das eine hohe Belastung. Auch Dr. Ursula Marschall, leitende Ärztin bei der Barmer-Krankenkasse, rät Menschen, die noch in der Lage dazu sind, möglichst häufig aufzustehen und sich auch im Sitzen viel zu bewegen.

Eine wenig veränderte Sitzhaltung über mehrere Stunden führt zu Verspannungen und Schmerzen, die Sehnen verkürzen sich, die Muskeln erlahmen, und das Herz-Kreislauf-System kommt nicht in Schwung. „Wer kann, sollte öfter aufstehen



und möglichst viel im Stehen erledigen“, so Dr. Marschall. Die Ärztin empfiehlt auch, öfter zwischen den Sitzmöbeln zu wechseln, beispielsweise vom Stuhl beim Frühstück auf den Sessel zum Fernsehen. Menschen, die dazu nicht imstande sind, sollten sich möglichst viel im Sitzen bewegen, also „dynamisch sitzen“. Man kann zwischen Anlehnen und gerade Sitzen wechseln, nach vorn oder weiter nach hinten im Sessel rutschen und das Becken bewegen.

„Dynamisch sitzen, regelmäßig wippen“

Aber auch Sessel ist nicht gleich Sessel. Wichtig ist vor allem, dass die Sitzfläche hoch genug ist. Dann kann man ohne allzu große Anstrengung aufstehen und muss sich beim Hinsetzen auch nicht in den Sessel fallen lassen, was die Wirbelsäule zusätzlich staucht. „Idealerweise stehen die Knie im Sitzen nicht höher als die Hüften. Empfohlen wird ein Winkel von 90 Grad zwischen Oberschenkel und Oberkörper“, erklärt auch die Physiotherapeutin und Sitzexpertin

Cornelia Schneider aus Homburg. Ein dickes Kissen kann die Sitzhöhe korrigieren, wenn der Lieblingssessel nicht ausgetauscht werden soll.

Theresa Freitag fragt sich heute, warum sie die Zeit im Sessel nicht schon vorher besser genutzt hat. Wenn sie sich jetzt mit ihren Freundinnen zur Spielrunde trifft, achtet sie darauf, dass alle am Tisch fleißig mit den Füßen wippen. Und wer eine Runde gewonnen hat, muss kurz aufstehen und die Arme wie ein Triumphator nach oben strecken. ■

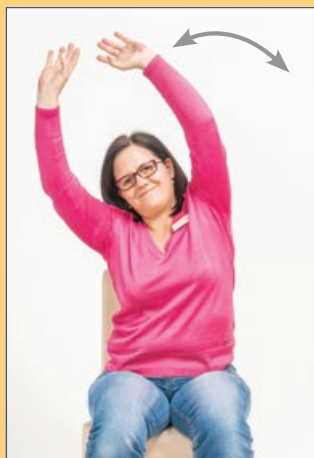
Verspannungen lösen – Muskeln strecken – Rücken stärken

Diese Übungen können Sie beim Fernsehen oder auch zwischendurch machen. Benötigt werden ein Sessel, ein Stuhl und etwas Motivation. Bei möglichst zehn Wiederholungen pro Durchgang werden Sie schon bald neue Beweglichkeit an sich entdecken.

ÜBUNG 1

Arme hoch – Lockert die Oberkörpermuskeln und löst Verspannungen

Die Hände ineinander verschränken und Handinnenflächen vom Körper weg drehen. Zuerst Arme auf Brusthöhe nach vorne strecken. Dabei ausatmen und den Rücken gegen die Lehne drücken. Anschließend die Arme über den Kopf zur Decke strecken. Dann nach links und rechts und leicht nach hinten ziehen.



ÜBUNG 2

Beinstrecker – Beugt schmerzhaften Muskelverkürzungen vor

Vorne auf die Sitzkante eines Stuhls setzen und ein Bein ausstrecken, bis es mit der Ferse aufliegt. Die Ferse immer weiter nach vorne schieben. Das sollte man im Oberschenkel spüren, aber Vorsicht vor einem Muskelkrampf. Dabei aufrecht sitzen bleiben. Dann ist das andere Bein an der Reihe.



ÜBUNG 3

Rückenwohl – Lockert die Muskeln im Lendenwirbelbereich

Den Oberkörper gerade halten, so weit es geht nach vorne beugen. Ein Bein im rechten Winkel abstellen, das andere lang ausstrecken und auf die Ferse ablegen. Wieder gerade hinsetzen. Nach vorne beugen und das andere Bein strecken. Wie die beiden anderen Übungen: mehrfach wiederholen.



Streiflichter

Ein Ausschnitt aus der Vielfalt der Veranstaltungen, Aktivitäten und Engagements der 116 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.

Gemeinsam snacken



Was ist ein Hoppetutz? Ist doch klar: ein Frosch. Das wissen viele Bewohner des **Kursana Domizils Stavenhagen** ganz genau. Schließlich ist Plattdeutsch ihre Muttersprache. Doch die ist heute etwas in Vergessenheit geraten. Groß war die Freude daher, als Schüler der Reuterstädter Gesamtschule zu Besuch kamen und mit ihnen ausgiebig „snackten“. Denn „Niederdeutsch“ steht dort wieder auf dem Stundenplan – sogar als Abiturfach.

Mit Studenten musizieren



Musik verbindet Menschen auf der ganzen Welt. Auch die Bewohner des **Kursana Domizils Weimar** lassen sich regelmäßig von den Darbietungen der Musikhochschule Franz Liszt begeistern. Das Besondere: Hier können alle mitmachen. Mit Schlag- und Rhythmus-Instrumenten werden die Zuhörer von den Studenten in die musikalischen Darbietungen einbezogen.

Live im Stadion dabei



La-Ola-Welle, Trommelwirbel und Fangesänge aus tausend Kehlen – das und mehr erleben Senioren aus dem **Kursana Domizil Otzberg** hautnah bei den Heimspielen von Darmstadt 98. Auch Karlheinz

Arnold, Ludwig Berth und Bernhard Bindemann (v.l.n.r.) fieberten bei ihrem Besuch im Stadion in der ersten Reihe mit.

Gerichte wie bei Müttern

Grützwurst, Brathering und Kohlrüben Eintopf – das sind die Renner auf der Speisekarte im **Kursana Domizil Schwedt**. Koch Bernhard Altwasser weiß, was Älteren schmeckt. „Essen ist ein Stück Erinnerung. Gerüche und Speisen aus der Kindheit und Jugend prägen unser ganzes Leben“, sagt er – und ergänzt: „Richtig zubereitet, ist Hausmannskost auch nicht zu fettreich und zu schwer.“



Zusammen zur Schule

Dass sie einmal zusammen mit ihrem Sohn Tarek, 22, die Schulbank drücken würde, hätte sich Peruze Sahin, 46, nie träumen lassen. Doch dann wurde Gesundheits- und Pflegeassistent ihr gemeinsamer Traumberuf. Beide begannen im **Kursana Domizil Hamburg-Billstedt** die 16-monatige Ausbildung. „Ich brauche eine Arbeit, in der das Menschliche großgeschrieben wird“, sagt sie.



Lebensfreude pur

Manche Besucher wurden im Foyer des **Kursana Domizils Bremen** schon mit einem Ständchen begrüßt. Denn dort sitzt die leidenschaftliche Mundharmonika-Spielerin Ruth Jung, 91, oft mit anderen Bewohnern und spornt sie zum Mitsingen an. „Ich bin dankbar für jeden Tag, den ich so gut aufgehoben verbringen kann. Von dieser Freude gebe ich anderen gern etwas ab“, sagt die lebensfrohe Seniorin.



Solo für Musikliebhaber

Mit ihrer Geige sorgt die elfjährige Anna regelmäßig für schöne Stunden im **Domizil Berlin-Marzahn**. Für die bettlägerigen Bewohner spielt sie sogar direkt in deren Zimmern. „Sie können ja nicht zu den Konzerten im Haus kommen. Deshalb gehe ich mit der Musik zu ihnen“, sagt die Schülerin. Ihre Lieblingskomponisten: Händel, Mozart und Beethoven.



Mit dem Enkel chatten

100 Jahre und kein bisschen altmodisch. Routiniert ruft Margot Husar an ihrem Computer die E-Mails ab. Vor neuer Technik hat sich die Bewohnerin des **Kursana Domizils**



Alzey nie gefürchtet – war sie doch jahrzehntelang erfolgreiche Kinobetreiberin. Heute chattet sie viel und gerne mit ihrer Familie, insbesondere mit dem Enkel, der ihr den Umgang mit dem PC beigebracht hat.

Backen mit „Hans“



Einmal pro Woche trifft sich der Koch-Club des **Kursana Domizils Zwickau**, um mit „Hans“ leckere Rezepte auszuprobieren. Diesen Namen haben die Teilnehmer der Runde ihrem neuen Koch- und Backofen gegeben. Mit seiner Hilfe wurden inzwischen auch schon einige schmackhafte Kuchen für Geburtstagskinder produziert.

Blick in eine andere Welt



Mit ihren „Linsenkästen“ erlangte die im Bergischen Land lebende Künstlerin Mary Bauermeister, 83, schon in den 1960er Jahren Welt- ruhm. Über meist zwei oder drei

gläserne Bildebenen entführt sie die Betrachter in kleine Welten. Die Bewohner des **Kursana Domizils Kürten** erfuhren bei einer Museumsführung viel über die Künstlerin und ihr ungewöhnliches Werk.

Zeitreise im Demenzgarten



Vom Waschbrett über die Zinkwanne bis zum nostalgischen Nachthemd: Im neu gestalteten Demenzgarten des **Kursana Domizils Künzell** erinnert vieles an früher. Das gibt den Bewohnern das Gefühl von Vertrautheit und Geborgenheit. Und die große Hollywood-Schaukel bringt ein klein wenig von der Leichtigkeit der Zeit als junge Erwachsene zurück.

Hundertwasser auf der Spur



Auf den Spuren des österreichischen Künstlers Friedensreich Hundertwasser wandelten Schüler der Evangelischen Grundschule zusammen mit Bewohnern des **Kursana Domizils Meerane**. Im Rahmen des Kunstunterrichts besuchten die Kinder und ihre Lehrerin über Monate die Senioren, um mit ihnen zu malen. Auf einer Vernissage zeigten junge und alte Künstler ihre Werke.

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.

Häkeln für den guten Zweck

Die Bewohnerinnen der **Kursana Residenz Hamburg** häkelten zwei Dutzend farbenfrohe Oktopusse, die sie Patienten im Universitätsklinikum Lübeck spendeten. Aus dieser einmaligen Aktion ist eine regelrechte Bewegung geworden: „Nun wollen wir auch unseren Mitbewohnern im stationären Pflegebereich damit eine Freude bereiten“, so Marlen Rudolph, die den alle 14 Tage stattfindenden Kreativkreis leitet.



Ferne Länder live

„Schon als Zwölfjährige wusste ich, dass ich irgendwann das Taj Mahal sehen werde.“ Andrea Rössler



entführte die Bewohner der **Kursana Residenz Regensburg** mit ihrem Vortrag nach Indien. Die ausgebildete Reiseverkehrskauffrau war schon in vielen fernen Ländern. An ihrem Reisefieber lässt sie die Senioren mit Live-Multivisions-Shows teilhaben. Ihre Mutter und ihre Schwiegermutter leben in der Kursana Residenz.

Gummibärchen aufs Zimmer



Ob Zahnbürste, Geschenkpapier oder Gummibärchen: Im hauseigenen Lädchen von Stefanie Schwieger können Bewohner der **Kursana Residenz Prien** zahlreiche Dinge für den Alltag erstehen. „In dringenden Fällen können sie bei mir anrufen, dann bringe ich die Artikel gern ins Appartement“, verspricht die ehrenamtliche „Kioskchefin“, im Hauptberuf die Leiterin Veranstaltungen & Kultur im Haus.

Anmutig wie ein Kranich



Jeden Dienstag breiten etwa zwölf Senioren in der **Kursana Residenz Wedel** ihre Arme aus „wie ein

Kranich seine Flügel“. Dann findet die „Qigong“-Stunde statt. „Am Ende blicke ich in lauter entspannte, glückliche Gesichter. Einen schöneren Lohn für meinen Einsatz kann es gar nicht geben“, sagt Gerda Schneider, die „Meditation in Bewegung“ ehrenamtlich in der Residenz unterrichtet.

Verführerischer Duft



Der Hunger kommt nicht nur beim Essen, wie das Sprichwort sagt, sondern auch durch verführerische Gerüche aus der Küche. Ein mobiler Herd sorgt in der **Kursana Residenz Krefeld** dafür, dass auch bettlägerige Bewohner mit wenig Appetit beim Essen wieder richtig zugreifen. Besonders gefragt: Reibekuchen. Aber auch in trauter Runde schmeckt zum Beispiel eine ganze Pfanne voll Spiegeleier gleich doppelt so gut, sagen die Bewohnerinnen Ingeborg Prauss (l.) und Gertrud Ziob (r.), zusammen mit Klaudia Nowack von der Sozialen Betreuung. „Das leibliche Wohl liegt uns besonders am Herzen“, betont die Betreuerin. Im Restaurant werden täglich drei abwechslungsreiche Menüs mit je drei Gängen – inklusive einem reichhaltigen Buffet-Angebot an frischen Salaten – serviert.

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.

Billard um halb vier



Gemeinschaft und Sport waren Ursula von Haehling, 102, schon immer wichtig. Billard wäre da genau das Passende, hat sich die Seniorin gedacht – zumal die **Kursana Villa Bonn** über einen großen Billardtisch, umgeben von stilvollem Ambiente, verfügt. „Wir suchen noch Mitspieler, gerne auch Anfänger“, erklärt sie und fügt hinzu: „Man ist doch nie zu alt, um etwas Neues zu lernen.“

Gospel und Swing

Vor 30 Jahren entstand in New York der erste Milal-Chor. Heute gibt es



weltweit eine Reihe dieser christlich orientierten Ensembles. Eine hochkarätige Gruppe begeisterte in der **Kursana Villa Frankfurt** mit Gospel, Swing und Kirchenliedern. Der Name bedeutet auf koreanisch „Weizenkorn“. Im Bibel-Gleichnis wird aus dem kleinen Korn Großes ...

Direktorin mit Musikleidenschaft



Ob Mozart oder Elvis: Claudia Zabel, 59, neue Direktorin der **Kursana Villa Königstein**, liebt die Musik. Da viele Bewohner ihre Leidenschaft teilen, gibt es im Haus jede Menge Gesprächsstoff. „Da ist man schnell auf einer Wellenlänge, Musik verbindet eben“, sagt sie. Die Hotelbetriebswirtin mit Heimleiterqualifikation hat zuvor 20 Jahre lang eine Seniorenresidenz in Wuppertal geleitet. „Doch das Ambiente hier ist einmalig, da fühlt man sich sofort wohl.“

Getanzte wilde 50er



Beim 1950er-Jahre-Fest lassen sich die Bewohner der **Kursana Villa Hannover** schon mal zu einem

Tänzchen verführen. Passend dazu hatte sich das Personal mit Petticoat und Pferdeschwanz zeitgemäß gestylt. Die Melodien von Caterina Valente oder Peter Kraus bleiben einfach unwiderstehlich. Kein Wunder, dass die Senioren nur so in Erinnerungen schwelgten.



Aus Syrien nach Wiesbaden

Das Eis zwischen den Senioren in der **Kursana Villa Wiesbaden** und der 15-jährigen Praktikantin aus der 8. Klasse der Wilhelm-Heinrich-von-Riehl-Schule war schnell gebrochen: Heyam Alanbawi, die vor zwei Jahren aus Syrien kam, geht gern mit den Senioren spazieren. „Alle haben mich akzeptiert und viele interessierten sich für meine Herkunft.“



Rätseln & Gewinnen

Kennen Sie des Rätsels Lösung?

Dann schicken Sie eine Postkarte an:
Kursana Magazin, Kölner Straße 99,
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 2018.

Mit etwas Glück gewinnen Sie ein Vierteljahr lang
jeden Monat einen Blumenstrauß.

Herzlichen Glückwunsch: Herr Gert Baumgärtner
aus Berlin ist der Gewinner der vorigen Ausgabe. Das
Lösungswort lautete: „Streichelzoo“.

Defekt	Glanzstück	großer Raum	▼	Mehlspeise	▼	▼	Gabeldeichsel	Bodenkrume	▼	italienisch: drei	Energien
▶	▼		○ 3				Männername	▼			▼
Tierforscher		rituell darbringen		Rhône-Zufluss in Frankreich	▶				○ 10	schubartige Krankheit	
▶	○ 8	▼					Hauptstadt von Malawi		Bergbach	▶	
▶		○ 7		leise Trauer	○ 9	Seil, Strick	▶				
Signalanlage am Auto	Domstadt in Polen		Trockenbett bei Flüssen (Wüste)	▶				Seufzer der Erleichterung		○ 1	
grundsätzlich	▶								früherer Kaukasier		
▶		○ 2				Vorname des US-Schausp. Douglas	▶	englische Bier-sorten	▼		
Nervosität			eh. russische Raumstation		Explosionsgeräusch	▶	○ 6				Handlung
orient. Volk Angehöriger		couragiert, beherzt	▶	○ 4				Rufname von Capone		Abk.: deutsch	▶
▶	○ 5				Staat in Ostafrika	▶					
lediglich	▶		○ 11	Gerippe	▶						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

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 GmbH
Schützenstraße 25
10117 Berlin

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

kursana@dusmann.de
www.kursana.de

Ein Unternehmen der Dusmann Group



Impressum

Kursana Magazin

Kursana 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

Redaktion
Dieter Gaarz
E-Mail: gaarz@media-team-gaarz.de

Redaktionelle Mitarbeit
Antje Berger, Kerstin & Michael Hedrich,
Gerti Keller, Ingmar Keller, Martina Krüger,
Daniela Kühn, Kristin Kunze, Monika Lier,

Jessica Morof, Jürgen Oehler, Martina Petersen,
Christine Reguigne, Achim Ritz, Silke Ruhnke,
Marion & Dirk Scharlott, Tanja Suhr

Fotos und Illustrationen
Fotolia, Petra Homeier, Christian Jungeblodt,
Martina Krüger, Kursana, Bernd Kusber, Monika Lier,
Gregor Lorenz, Isolde Ohlbaum, Catharina Peppel,
Martina Petersen, Claudius Pflug/WELT,
Steffen Raddatz, Achim Ritz, Axel Sawert,
Axel Schmitz, Stefan Sobotta, United Archives
GmbH/Alamy, Oliver Weiner, Peter Wölk

Titelfoto: Isolde Ohlbaum
Porträts „Starke Frauen“: Christian Jungeblodt

Layout und Satz
Dusmann Stiftung & Co. KGaA
Abteilung Marketingkommunikation

Druck und Versand
Brandenburgische Universitätsdruckerei und
Verlagsgesellschaft Potsdam mbH