

kursana
MAGAZIN

Sommer/Herbst 2019



GEIST-REICH

Wissen fürs Leben



Liebe Leserin, lieber Leser,

das Allgemeinwissen älterer Kandidaten ist groß, meinte „Wer wird Millionär?“-Moderator Günther Jauch im Gespräch mit dem Kursana Magazin: „Insbesondere Fragen zur Geschichte, Kultur oder klassischer Musik und Literatur werden von Älteren durchweg besser beantwortet.“

Lebenslanges Lernen und lebenslang abrufbares Wissen – das sind die Themen dieser Magazin-Ausgabe. Erworbene Fähigkeiten und Interessen helfen, sich im Alter fit zu halten. Einige dieser „Aktivitäts-Heldinnen und -Helden“ porträtieren wir auf den folgenden Seiten. Sie stehen für Optimismus und Lebensbejahung.

Diese positive Lebenseinstellung bestimmt auch das Wohngruppen-Konzept, an dem alle neu entstehenden Kursana-Häuser ausgerichtet sind. So selbstständig und selbstbestimmt wie möglich bei größtmöglicher Sicherheit zu sein, ist das Ziel: Hier lässt es sich wie in einer Familie zusammenleben. Wer will, kann sich dabei jederzeit in die eigenen vier Wände zurückziehen. So entsteht ein neues „Zuhause-Gefühl“.

Dieses Wohngruppen-Konzept wollen wir weiter ausbauen. Mit bewährter Pflege rund um die Uhr und mit noch mehr Betreuungsangeboten. Im nächsten Jahr folgt das erste Kursana Quartiershaus, das dann alle Wohnformen unter einem Dach vereint.

In diesem Sinne grüßt Sie herzlich

Jörg Braesecke

Vorsitzender der Geschäftsführung Kursana

Inhalt

Titelthema GEIST-REICH

Lebenslanges Lernen: Expertenwissen, besondere Fähigkeiten und Interessen, außergewöhnliche Hobbys – darum geht es auf den nächsten Seiten.

- 04 In der Rätsel-Arena**
Bewohner aus Kursana-Einrichtungen schauen hinter die Kulissen der TV-Sendung „Wer wird Millionär?“. Davor gab es Quiz-Runden
- 10 Günther Jauch: „Im Alter gelassener“**
Der beliebte Showmaster über Kandidaten, Allgemeinwissen und das Älterwerden
- 11 „Das Gehirn auf Trab bringen“**
Wir fragten einen Experten, worauf es beim Fitbleiben ankommt
- 12 Porträts: Wissen fürs Leben**
Auch im Alter aktiv sein und Neues lernen: Unsere acht „Aktivitäts-Helden“ machen es vor
- 12 Der Ton-Geber**
- 13 Die Kraft-Schöpferin**
- 13 Die Smartphone-Expertin**
- 14 Der Zeichen-Lehrer**
- 15 Die Harfen-Meisterin**
- 16 Der Vor-Leser**
- 16 Die Gedächtnis-Künstlerin**
- 17 Der Hausfotograf**
- 18 Am Familientisch**
Das Kursana Domizil Kürten setzt bei den Mahlzeiten auf familiäres Miteinander

Titelbild: Moderator Günther Jauch, 62, lässt uns hinter die Kulissen der erfolgreichen Quiz-Sendung „Wer wird Millionär?“ schauen

- 20 **Ältesten-Rat**
Über-100-Jährige, denen man es nicht ansieht – zwei Bewohner verraten ihr Lebensrezept
- 22 **Fit im Kopf**
Wir stellen acht Buch-Neuerscheinungen zum Thema „Gedächtnistraining“ vor
- 24 **Hightech-Helfer**
Sechs technische Innovationen, die eine sinnvolle Ergänzung sein können
- 26 **Angehörige sagen Danke!**
Gut aufgehoben: liebevoller Abschied in der Kursana Villa Reinbek
- 28 **Läuft wie geschmiert**
Volkskrankheit Altersarthrose: Was gegen schmerzhaften Gelenkverschleiß hilft
- 30 **Die Demenz-Versteherin**
Weiterbildung zur gerontopsychiatrischen Fachkraft: Mitarbeiterin im Porträt
- 33 **Start am Schacht**
Neben dem alten Förderturm von „Schacht IV“: das neue Kursana Domizil Oberhausen
- 34 **Streiflichter**
Ein kleiner Ausschnitt aus der Vielfalt an Aktivitäten der 116 Kursana-Einrichtungen
- 38 **Rätseln & Gewinnen**
- 39 **Kursana-Standorte**
- 40 **Impressum**



GEIST-REICH

Wissen fürs Leben

„Ältere Kandidaten sind gelassener“, sagt Günther Jauch. „Sie haben schon ganz andere Probleme im Leben gehabt, so dass es auf einen Gewinn oder Nichtgewinn in unserer Sendung nicht mehr so sehr ankommt.“

Aber Senioren sind voll engagiert. Das zeigte sich auch bei Spielerunden zu „Wer wird Millionär?“ in Kursanahäusern und bei einem Blick hinter die Kulissen der erfolgreichen Sendung im TV-Studio.

Um Expertenwissen, um besondere Fähigkeiten und Interessen, um außergewöhnliche Hobbys – darum geht es in den Geschichten, Porträts und Reportagen auf den nächsten Seiten.

„Alles Wissen ist Erinnerung“

Thomas Hobbes, englischer Philosoph





Die Kursana-Bewohner
Dr. Helmut Müller, 91, Renate Cron,
86, und Gertrud Maria Ziob, 89,
(von links) freuen sich über ihre
Gewinne

In der Rätsel-Arena

„Wer wird Millionär?“ zählt zu den beliebtesten Fernsehsendungen. Kursana-Bewohner konnten hinter die Kulissen schauen – und auf dem Stuhl von Günther Jauch Platz nehmen. Davor gab es Quiz-Runden in den beteiligten Häusern.

Ulrich Dahmen, 71, wagt sich als erster auf den Thron, den Stuhl von Günther Jauch. Den habe er sich aber größer vorgestellt, sagt er und zwingt sich in den Sitz. Alle anderen folgen nach und nach seinem Beispiel. Die 95-jährige Franziska Theiler lässt die Beine baumeln und zeigt keine Spur von Lampenfieber. Im Gegensatz zu Adele Heines: „Ich bin so aufgeregt, als wäre gleich die Sendung“, sagt die 84-Jährige. Sie gehört zur Besuchergruppe aus Kursana-Häusern, die auf Einladung von RTL einen Blick hinter die Kulissen von „Wer wird Millionär?“ in Hürth bei Köln werfen kann. Hermann-Josef Schwensitzki, 61, wundert sich: „Man denkt immer, dass das Studio so groß ist.“ Er besteigt den Kandidatenstuhl und betrachtet den Bildschirm mit der Frage „Was ist laut Duden ein plötzlicher Ausbruch von lautem Gelächter?“. A: Hechtalve. B: Dorschalve. C: Lachsalve. D: Stör-alve. Zielsicher drückt er C, Lachs-alve. „Die richtigen Antworten

kann Herr Jauch nicht sehen“, erläutert Frank Rendez von RTL.

Wie denn Günther Jauch so sei, will Renate Cron, 86, aus der Residenz Krefeld wissen, ob er denn auch Starallüren habe. „Herr Jauch ist sehr angenehm und hoch professionell“, berichtet Tom Meller, Aufnahmeleiter der Produktionsfirma Endemol. „Und wer nicht?“, fragt Betreuerin Roswita Eberwein, 64, nach. Das verrät Tom Meller nicht.

Bei strahlendem Sonnenschein waren die sechs Bewohner der Kursana-Häuser aus Krefeld und Straelen mit ihren vier Betreuerinnen in zwei Kleinbussen auf dem Studiogelände angekommen. Sie haben das große Los gezogen: einmal Deutschlands beliebteste Quizshow von Nahem erleben. Um eine reguläre Publikums-Eintrittskarte zu erhalten, hätten sie vier Jahre Wartezeit in Kauf nehmen müssen. Und dann noch nicht einmal auf dem Platz von Günther Jauch „probesitzen“ dürfen.

Denn vor und hinter den Kulissen ist alles bis ins Kleinste durchgeplant und folgt einem strengen Reglement. Wie die Quizfragen entstehen, ist zum Beispiel topsecret, die Redaktionstüren sind hochgesichert. Seit September 1999 strahlt RTL die Sendung „Wer wird Millionär?“ (WWM) aus, und seitdem ist Günther Jauch dabei. Bis heute stellten sich über 2.800 Kandidaten seinen mehr als 25.000 Fragen in fast 1.400 Folgen. Inzwischen konnten 14 Kandidaten alle 15 Fragen richtig beantworten. Sie verließen das Studio als frischgebackene Millionäre.

„Leider wird niemand von Ihnen den Raum als Millionär verlassen“, hatten die Initiatoren des Kursana Magazins drei Wochen zuvor in der Residenz Krefeld angekündigt und hinzugefügt: „Wir werden trotzdem jede Menge Spaß haben.“ In mehreren Nachmittags-Spielrunden konnten in Krefeld, Kürten und Bonn rund 60 Bewohner bei einer „abgespeckten“ Version von „Wer wird Millionär?“ ihre geistige Fitness unter Beweis stellen – als Ergänzung zum „normalen“ ▶



Im Regieraum: Auch die Technik interessiert die Teilnehmer der Studioführung (oben) – Proberaten: Hermann-Josef Schwensitzki, 61, und Adele Heines, 84, kennen die Antwort (Mitte) – Vor den Zuschauerrängen: Kursanabewohner im Herzstück des Fernsehstudios (unten)





Gertrud Maria Ziob, 89, schnuppert Studiuluft und ist begeistert (l.) – Auch Dr. Johann Christian Kessler, 83, schaffte es bis zur Millionenfrage und triumphierte mit breitem Allgemeinwissen (r.)

Kursana-Freizeitprogramm, unter anderem aus Gedächtnistraining, Kreativkursen, Gymnastik und Tagesausflügen.

Günther Jauch über „Wer wird Millionär?“

„Ich bin nach wie vor der festen Überzeugung, dass ‚Wer wird Millionär?‘ ein Selbstläufer ist. Das Konzept ist so einfach und genial, dass man vielleicht auch einen sprechenden Besenstiel als Moderator hätte engagieren können. Angefangen bei den ausgetüftelten akustischen Effekten, über das Licht, den Spannungsbogen bis hin zu den aus allen Gesellschaftsschichten stammenden Kandidaten, die das Publikum und mich gleichermaßen zu verblüffen vermögen – all das macht den besonderen Reiz der Sendung aus.“

Zitiert nach: *Wer wird Millionär? – Lexikon – Wissen mit Spaß! – Droemersch Verlag* München

Bei dem „Wer wird Millionär?“-Quiz gab es statt 15 Fragerunden allerdings nur sieben Durchgänge. Und als Preise winkten „Wer wird Millionär?“-Kalender und Pralinschachteln. Zudem wurde neben dem 50:50-Joker nur noch mit dem Publikumsjoker gespielt. Der allerdings war weitgehend überflüssig, denn anders als im „strengen“ Original ließ es sich das Kursana-Publikum nicht nehmen, richtige Antworten auch laut zuzurufen.

Aufregung und Lampenfieber herrschten dennoch. Die Kandidaten tauchten meist lange vor Veranstaltungsbeginn auf, „um sich schon einmal umzusehen“. Dabei waren alle eifrige Quizsendungs-Seher – bis auf Renate Cron aus Krefeld. „Ich besitze gar keinen Fernseher“, erklärte sie freimütig und stellte sich dann als große Musikliebhaberin vor: „Gearbeitet habe ich als Chemielaborantin, und mein Hobby war

das Cello-Spiel bei den Krefelder ‚Bayer-Symphonikern‘.“ Beifall aus dem Publikum, denn in der Residenz erfreut sie die Mitbewohner mit kleinen Cello-Konzerten. Ausgerechnet die Klassik-Freundin erwischte dann eine Fußballfrage nach dem Torschützen zum 3:2 im WM-Finale 1954, da musste das Publikum helfen. Aber Helmut Rahn, den Namen hatte sie schon mal gehört. Ihre „Millionenfrage“ nach dem aktuellen CSU-Vorsitzenden – „Söder“ – beantwortete sie souverän.

Im Domizil Kürten war zwar der Saal mit über 30 Senioren gut gefüllt, aber keiner traute sich zunächst, Kandidat zu spielen: „Wir wollen uns nicht blamieren“, hieß es. Bis sich schließlich doch noch drei Freiwillige fanden. Alle drei schafften es dann bis zur Millionenfrage, denn die Fragen waren bewusst nicht zu schwierig. Knifflig wurde es allerdings für einen Kandidaten bei der

Alle machen mit beim Publikumsjoker



Momentaufnahmen aus 1.400 Quiz-Sendungen

Bei der Premiere von „Wer wird Millionär?“ im Herbst 1999 prophezeite Günther Jauch, dass „der notorische Schulabbrecher hier die Chance zu einem glanzvollen Comeback hat und Nachfahren Einsteins hier schrecklich versagen können“. Die Eine-Million-Hürde wurde seitdem 14 Mal genommen. Es gibt diverse „Specials“ – u. a. ein „Familien-Special“, ein „Lehrer-Schüler-Special“ und ein „Blind-Date-Special“. Bei den „Prominenten-Specials“ gewannen Oliver Pocher, Marcel Reich-Ranicki, Thomas Gottschalk und Barbara Schöneberger jeweils eine Million. Als bislang erfolgreichster ältester Kandidat schaffte es im Februar 2014 ein 86-Jähriger bis zur 14. Frage und erspielte 125.000 Euro.

100-Euro-Einstiegsfrage nach einer Strickhilfe ohne Stricknadeln: „Strickemma“ hätte er eingeloggt, wenn ihm nicht ein Chor aus weiblichen Stimmen mit der Lösung „Strickliesel“ geholfen hätte. Als dann die Frage nach dem Gastarbeitersong „Griechischer Wein“ von Udo Jürgens gestellt und ohne Zögern richtig beantwortet wurde, ging ein melodisches Summen durch den Saal. Anschließend lauschten Kandidat und Publikum andächtig und ein wenig verklärt den Klängen dieses populären Liedes. Zum Schluss gab es für die beteiligten Kursana-Häuser jeweils ein großes „Wer wird Millionär?“-Spiel – unter dem Beifall des Publikums mit der Auflage: „Ab jetzt wird das einmal pro Woche gespielt.“

Bei der Studioführung drei Wochen später in Hürth kommen die Beteiligten derweil aus dem Staunen nicht heraus. Extra für sie erstrahlen die Studioscheinwerfer. Die Mitte des

25.000 Fragen bei WWM

Studios, das Heiligtum der Millionenshow, ist hell erleuchtet. Am Kopfe des zentralen Studiobereichs erscheint das große Logo vor nachtblauem Hintergrund. Zeit für ein Gruppenfoto.

Schnell werden die Rollatoren in die Ecke gestellt, die Jacken ausgezogen und die Frisur gerichtet. Der Fotograf fragt: „Wie fühlt man sich als Fernsehstar?“ Alle lachen in die Kamera. Auch richtige Fernsehkameras und Kameraleute sind im Einsatz. Sie bauen auf für eine Sendung, die heute noch aufgezeichnet werden soll. Aufnahmeleiter Tom Meller erläutert, dass hier später eine österreichische Version von „Wer wird Millionär?“ entsteht.

Nachdem alle genug Studioluft geschnuppert haben, geht es zum Regieraum. Die Kommandozentrale der TV-Produktion ist ein kleiner Raum, voll mit Monitoren und Mischpulten. „So viele Knöpfe“, staunt Nina Lang, 82, aus Krefeld. Die ehemalige

Tontechnikerin weiß, wovon sie spricht. „Früher gab’s noch die alten Regler“, erinnert sich die Hörspiel-spezialistin, die beim SWR beschäftigt war. Dann, bei der abschließenden Mittagspause im Bistro der Studioanlage, gesellt sie sich wie selbstverständlich zu einem der Produktionsteams. Sie strahlt so jung, als würde sie immer noch dazugehören. ■

Günther Jauch: „Im Alter gelassener“

Deutschlands beliebtester TV-Moderator im Exklusiv-Interview mit dem Kursana Magazin.

Unterscheiden sich ältere Kandidaten von jüngeren?

Das glaube ich schon. Ältere verfügen eher über Wissen im Rahmen des klassischen Bildungskanons. Jüngere sind natürlich im Bereich Popmusik, Film oder TV-Serien deutlich kompetenter.

Ist das Allgemeinwissen älterer Kandidaten besser?

Nach meiner Erfahrung schon. Insbesondere Fragen zur Geschichte oder Kultur oder klassischer Musik und Literatur werden von Älteren durchweg besser beantwortet.

Ist das Gewinnen (von Geld) jüngeren Kandidaten wichtiger als älteren?

Vordergründig schon. Aber auch Ältere freuen sich sehr über einen Gewinn – und sei es, dass sie damit ihre Kinder und Enkel unterstützen wollen.

Sind ältere Kandidaten gelassener?

Wahrscheinlich. Sie haben schon ganz andere Probleme im Leben gehabt, so dass es auf einen Gewinn oder Nichtgewinn in unserer Sendung nicht mehr so sehr ankommt. In der Auswahlfrage sind die Älteren übrigens benachteiligt. Sie sind einfach nicht so schnell und fingerfertig, wenn es gilt, ein Ergebnis richtig einzutippen.

Fühlen Sie sich selbst schon als „älter“?

Aber natürlich. Subjektiv fühlen wir uns alle sehr lange als Mittdreißiger. Aber es ist eine Frage der Intelligenz, einzusehen, dass das selbstverständlich nicht mehr der Fall ist.

Wie bereiten Sie sich aufs Alter vor?

Eigentlich gar nicht. Ich merke aber, dass ich nicht mehr so viel Platz wie früher benötige. Kleineres Auto, weniger Quadratmeter zuhause – das ist gar kein Problem.

An welcher Art von Fragen scheitern Sie selbst?

Literatur, Oper und alles, was mit Weltall, Planeten, Milchstraßen und schwarzen Löchern zu tun hat.



Zur Person: Günther Jauch

Der gebürtige Münsteraner ist mehrfach bei Meinungsumfragen zum beliebtesten Deutschen gewählt worden. Im Juli wird er 63. Seine Medienkarriere begann er 1977 – nach einer Ausbildung an der Deutschen Journalistenschule – beim Bayerischen Rundfunk; legendär sind seine gemeinsamen Moderationen mit seinem Freund Thomas Gottschalk. Ab 1988 war er Moderator beim ZDF-„Sportstudio“, 1990 startete Günther Jauch bei RTL mit dem Magazin „stern TV“. „Wer wird Millionär?“ einschließlich vieler Ableger wie „5 gegen Jauch“ läuft seit 1999 mehrmals in der Woche auf RTL. Obwohl jeder sein Gesicht kennt, besteht der 1,93-Meter-Mann darauf, dass sein Privatleben privat bleibt. Seit 2006 ist er verheiratet, die Familie mit vier Kindern lebt in Potsdam. Er verwaltet außerdem ein Weingut, das seit Anfang des 19. Jahrhunderts in Familienbesitz ist. Günther Jauch setzt sich für wohltätige Zwecke ein; er ist Adolf-Grimme-Preisträger und gewann wiederholt den Bambi und die Goldene Kamera.

„Das Gehirn auf Trab bringen“



Fragen an den Experten für lebenslanges Lernen dazu, welches Wissen unverzichtbar ist und wie man sich lange geistig fit halten kann.

Professor Dr. Bernhard Leibold, Jg. 1972, lehrt „Entwicklungs- und Gesundheitspsychologie“ an der Universität der Bundeswehr in München und war zuvor in Berlin, Hildesheim und Münster tätig. Er ist Autor des Standardwerks „Lebenslanges Lernen und Bildung im Alter“.

Wer sich geistig fit hält, lebt länger. Stimmt dieser Satz?

Die durchschnittliche Lebenserwartung steigt noch immer an. Das liegt am medizinischen Fortschritt. Wir können aber auch entscheidend selbst dazu beitragen, wie schnell wir altern, indem wir durch einen aktiven und gesunden Lebensstil Risiken vermeiden und so die Chancen auf ein längeres Leben erhöhen.

Was verstehen Sie unter „lebenslangem Lernen“?

In einem weiteren Sinn bedeutet lebenslanges Lernen, sich geistig fit zu halten, indem man die eigenen Routinen verändert und sich durch fordernde Aktivitäten stimuliert. Man kann aber auch aus einer freundlichen Begegnung etwas lernen oder andere zum Vorbild nehmen. Lernen geschieht häufig nebenbei, ohne dass wir dies als Anstrengung empfinden. Im höheren Alter sind körperliche und

geistige Einschränkungen unvermeidbar. Lebenslanges Lernen bedeutet dann auch, sich diesen Anforderungen zu stellen.

Was macht einen umfassend gebildeten Menschen aus?

Dazu gehört ein fundiertes Wissen über Naturvorgänge, über den Menschen und seine Kultur, über die Besonderheiten verschiedener Kulturen und den zwischenmenschlichen Bereich. Ich würde aber auch Lebensklugheit dazurechnen, also wie dieses Wissen angewendet wird und ob dabei soziale oder ethische Spielregeln berücksichtigt werden.

Welches Wissen erscheint Ihnen unverzichtbar?

Ob ein bestimmtes Wissen wertvoll ist, hängt auch von dem jeweiligen Zweck ab, den man damit verfolgt. Als Entwicklungspsychologin interessiert mich, wie Menschen sich bis ins hohe Alter an neue Herausforderungen anpassen können. Dabei finde ich es auch interessant, wie verschiedene Generationen voneinander lernen können, oder was Menschen

aus der Geschichte lernen können. Unter Wissen verstehe ich nicht etwas Fixes, das man erworben hat. Es verändert sich.

Sind alte Menschen heute geistig fitter als früher?

Im Durchschnitt gesehen gibt es heute mehr ältere Menschen mit einer vergleichsweise guten körperlichen und geistigen Verfassung. Geistigen Abbau können wir nicht verhindern. Je älter Menschen werden, desto mehr steigt auch die Wahrscheinlichkeit, an einer Demenz zu erkranken.

Was raten Sie, um das Gehirn auf Trab zu halten?

Das Interesse aufrechterhalten für die Dinge, die um einen herum passieren. Lesen, sich bewegen, eine Ausstellung besuchen, sozial aktiv werden – also die Teilnahme an geistig stimulierenden Aktivitäten. Geistige Aktivität bekommt man nicht als Rezept verschrieben. Es erfordert schon ein gewisses Maß an Motivation, neue Dinge auszuprobieren. Menschen, die man mag, können dabei hilfreich sein.



Wissen fürs Leben

Die Beispiele auf den folgenden Seiten sind „Mutmacher“, sich seiner besonderen Fähigkeiten zu erinnern, Neues zu lernen und Wissen mit anderen zu teilen. Unsere „Aktivitäts-Heldinnen und -Helden“ stehen für Optimismus und Lebensbejahung.

Der Ton-Geber

Plattenspieler? Den benutzt **Rainer Jakobi** schon lange nicht mehr. Wenn er gemeinsam mit den Bewohnern im Kursana Domizil Gütersloh Musik hört, vertraut er moderner Technik. „Ich habe immer meinen Tablet-Computer und Lautsprecher dabei, um meine Playlists vorzuspielen“, sagt der 63-jährige Hobby-Musikexperte. Mit Musik ist er seit seiner Jugend eng verbunden. „Mit sieben Jahren habe ich ein Akkordeon geschenkt bekommen“, erzählt der gebürtige Marburger. Später spielte er in einer Rockband am Keyboard – lange bevor er als Krankenpfleger ausgebildet wurde und nach einer beruflichen Weiterbildung als Pflegedienstleiter arbeitete.

Im Kursana Domizil Gütersloh verbindet Rainer Jakobi seit seiner Pensionierung vor zwei Jahren die berufliche Erfahrung mit dem Hobby. Bis 2012 leitete er als Direktor die Einrichtung und führte den Betreuungsschwerpunkt „Musikgeragogik“ ein. Einmal im Monat ist er nun zu Gast, um mit Bewohnern Musik zu hören und darüber zu reden. „Wir hören“ – so lautet der Titel der Aktion. Zum Stammpublikum gehören rund 20 Bewohner, die ihr Wissen über die Interpreten austauschen. Wie Elsbeth Rüpp, 83: „Die Musikrunden sind sehr vielfältig“, meint die frühere Lehrerin. „Zuletzt ging es um Liebeslieder – von Beethoven bis Udo Jürgens“, ergänzt Rainer Jakobi. Sein Nachfolger Maik Kilian, 39, lobt die Musikangebote: „Das Konzept aktiviert die Bewohner.“



Die Kraft-Schöpferin



Berühmt wurde sie mit Gemälden, die Momente des Großstadtlebens zeigen: die Menschenmenge, die Straßenszene, die Begegnungen im Kaufhaus oder Café. **Ursula Schwirzer**, 90, gilt mit ihren Bildern im Stil des Realismus als bedeutende Chronistin des modernen Berlins. Als sie Anfang 2018 nicht mehr allein leben konnte, zog sie in die Nähe ihrer Tochter Sabine, in die Kursana Villa Reinbek. „Anfangs ist meine Mutter hier nicht auf die Beine gekommen“, erzählt die 59-Jährige. „Ich wusste mir nicht anders zu helfen, als ihr eine Staffelei mit einer leeren Leinwand ins Zimmer zu stellen.“

Auch die Pflegekräfte ermunterten die Künstlerin, frühere Bilder wieder neu zu malen. Irgendwann begann Ursula Schwirzer dann, Neues zu schaffen. „Es war schön zu erleben, wie meine Mutter wieder Mut gefasst hat und ihre Kreativität als Kraftquelle neu entdecken konnte“, sagt die Tochter. Und Sabine Schwirzer ist dankbar, dass die Pflegekräfte so individuell und motivierend auf ihre Mutter eingegangen sind. „Sie lebt inzwischen täglich ein bisschen mehr auf.“

Die Smartphone-Expertin

Ein Leben ohne ihr Smartphone kann sich **Vanessa Askwith** nur schwer vorstellen: Die 14-jährige Schülerin lernt Vokabeln übers Internet, hört Musik und macht täglich Fotos. „Mein Smartphone ist eine Schatzkiste, in der ich tolle Momente abspeichere“, sagt sie.

Als „Mobiltelefon-Expertin“ war sie sofort bereit, den Senioren der Kursana Residenz Hamburg ehrenamtlich Unterricht am Smartphone zu geben. „Man muss den Umgang mit dem Smartphone wirklich lernen“, sagt die Schülerin. Im Rahmen des Projekts „Wir im Stadtteil“ besucht sie ein halbes Jahr lang zusammen mit Mitschülern von der Stadtteilschule Niendorf einmal wöchentlich die Senioreneinrichtung und bringt Bewohnern das digitale ABC bei. „Die meisten wollen wissen, wie man Fotos verschickt oder im Internet googelt“, erzählt sie. Gern lauscht sie deren Erinnerungen. Direktorin Bärbel Eickhoff, 63, freut sich: „Jung und Alt können viel voneinander lernen.“



Der Zeichen-Lehrer



Er sollte etwas „Solides“ lernen, wünschte der Vater. Also machte der Sohn eine Ausbildung zum Lokomotiv-Schlosser. Doch dann waren es die Kunst und die Wissenschaft, die das Leben von **Professor Dr. Heinz Wolf** bestimmten. Bis heute ist der 94-Jährige künstlerisch aktiv. In seiner Wohnung im Kursana Domizil Berlin – Landsberger Tor konnte er sich ein Atelier einrichten. Dort entstehen Gemälde, aber auch Holzskulpturen. „Von meinem Vater habe ich die Fingerfertigkeit geerbt, von meiner Mutter die künstlerische Begabung“, erzählt er. „Ich wusste früh, dass ich am meisten lerne, wenn ich selbst unterrichte. Deshalb wollte ich Lehrer werden.“

Der weitere Lebensweg führte ihn nach Studium und Promotion als Kunsthistoriker an die Humboldt-Universität zu Berlin und als Professor an die „German Film School“ in Potsdam-Babelsberg. Die Wirkung von Farben und Licht hat Professor Heinz Wolf seinerzeit jungen Filmschaffenden beigebracht. „Mit 84 hielt ich meine letzte Vorlesung“, erzählt er. Noch heute fasziniert der kreative Senior alle im Berliner Domizil mit seinen farbenfrohen, lichtdurchfluteten Werken. Manchen Raum schmückt ein „echter Wolf“. Und sein Können und Wissen gibt er immer noch gerne weiter: mit Zeichenkursen für Mitbewohner und Mitarbeiter.

Anne Rachuy ist Musikgeragogin. „Ja, das klingt etwas fremd, aber im Grunde bin ich eine Musiklehrerin für ältere Menschen“, erläutert sie. Und mit ihrem Engagement hat die 57-jährige Mitarbeiterin der Sozialen Betreuung bald die Hälfte der Bewohner des Kursana Domizils Kriftel für ihren Musikkreis begeistert. Bei einer Fortbildung vor eineinhalb Jahren lernte Anne

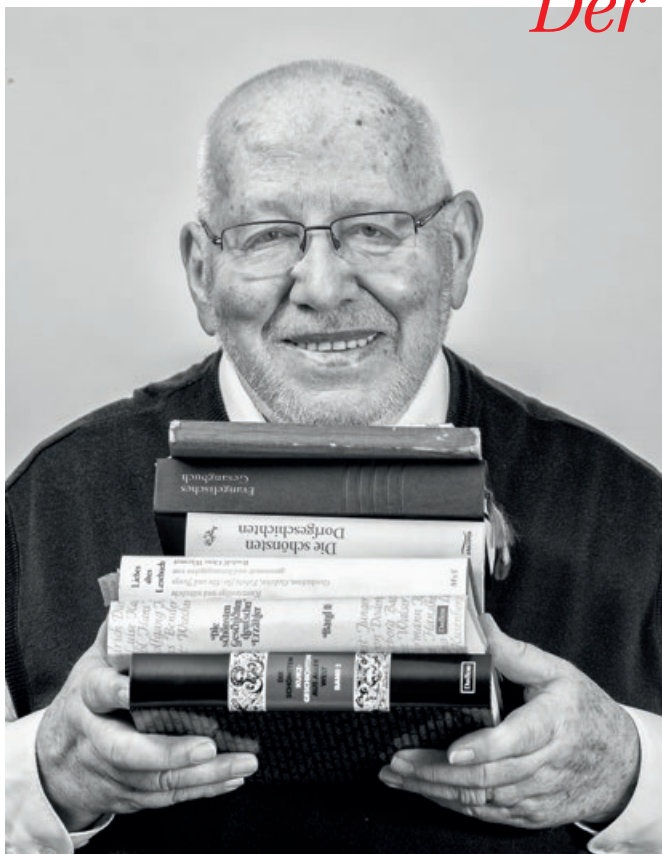
Rachuy die so genannte Veeh-Harfe kennen, ein kleines, aber klangstarkes Instrument, das sich auch im Alter noch gut erlernen lässt. Es ähnelt einer Zither und kann ohne Notenkenntnisse gespielt werden: Mit Hilfe von Schablonen, die zwischen Saiten und Klangkörper geschoben werden, wird „vom Blatt“ musiziert. „Das ist etwas für uns“, war sich Anne Rachuy sofort sicher. Auch Domizil-Direktorin Jutta Vorkamp, 50, war von der Idee überzeugt und ließ für den Anfang zwei Veeh-Harfen anschaffen.

Die Harfen-Meisterin



Heute, nach einem Jahr, musizieren bereits 15 Bewohner in insgesamt fünf Gruppen. Die Senioren beherrschen ein beachtliches Repertoire von Volksweisen und klassischer Musik und sind mit großer Freude dabei. Vier Instrumente sind es inzwischen geworden, eines hat die Bürgerstiftung der Stadt Kriftel gespendet. Schon nach neun Monaten kam der erste öffentliche Auftritt bei einer Weihnachtsfeier in der Stadt. „Alle waren total aufgeregt. Aber dann hatten wir Riesenspaß“, erzählen die vier Musiker, die heute wieder gemeinsam üben. Anne Rachuy gibt eine kurze Einweisung in das Übungsstück, die Notenblätter werden unter die Saiten geschoben, sie zählt „eins, zwei, drei und – vier.“ Mit einem Plektron zupfen die Musiker – die älteste ist 95, der jüngste 70 Jahre alt – die angezeigten Saiten. Aber Anne Rachuy ist auch streng, wenn es ums Üben geht. „Da haben Sie uns verloren“, ermahnt sie eine Mitspielerin. Schließlich erklingt zart das Lied „Auld Lang Syne“.

Der Vor-Leser



Bücher haben im Leben von **Dieter Hoffmann** schon immer eine große Rolle gespielt. Als Junge hat er stundenlang gelesen, auch heimlich unter der Bettdecke. Heute verbringt der 75-jährige Lehrer im Ruhestand als „leidenschaftliche Leseratte“ viel Zeit in Bibliotheken – und im Kursana Domizil Lingen. Hier veranstaltet er einen monatlichen Literatur- und Erzählkreis für die Bewohner.

Ob Roman oder Novelle, ob Goethe, Grass oder Lenz – es sind nur wenige, aber mit Bedacht ausgewählte Seiten, die Dieter Hoffmann in großer Runde vorträgt. „Ich möchte Erinnerungen bei den Menschen wecken und sie zum Erzählen bringen.“ Tatsächlich dauert es meist nicht lange, bis ein intensiver Austausch über vergangene Zeiten beginnt. Sabine van Olfen, 52, Leiterin der Sozialen Betreuung, staunt, was der Literaturkreis bei den Teilnehmern auslöst: „Oft kommen noch Tage später Reaktionen, und man erfährt ganz neue Dinge aus ihrem Leben.“

Die Gedächtnis-Künstlerin

Gymnastik, Chor, Tanzgruppe: **Wilhelmine Strauch** ist nie langweilig. Vor einem Jahr zog die Witwe ins Kursana Domizil Buchholz. Vor allem das wöchentliche Gedächtnistraining hat es der 92-Jährigen angetan. Geistige Fitness mit Spaß zu kombinieren – das schafft die „Erinnerungsstunde“. Das Besondere: Das Training ist oft gekoppelt mit hausinternen Veranstaltungen – wie dem Hausfest unter dem Motto „Die Goldenen 20er Jahre“. Die dazu passende Erinnerungsstunde begann mit Musiktiteln und Bildern aus der Zeit („Guck‘ mal, diese Pagenfrisuren!“) und endete mit einer Quiz-Runde. Wilhelmine Strauch war mit Begeisterung dabei. Auch beim 20er-Jahre-Charleston: Lieder erraten, einen Refrain beenden, drei Tänze aufzählen? Ein Leichtes für die Musikliebhaberin.

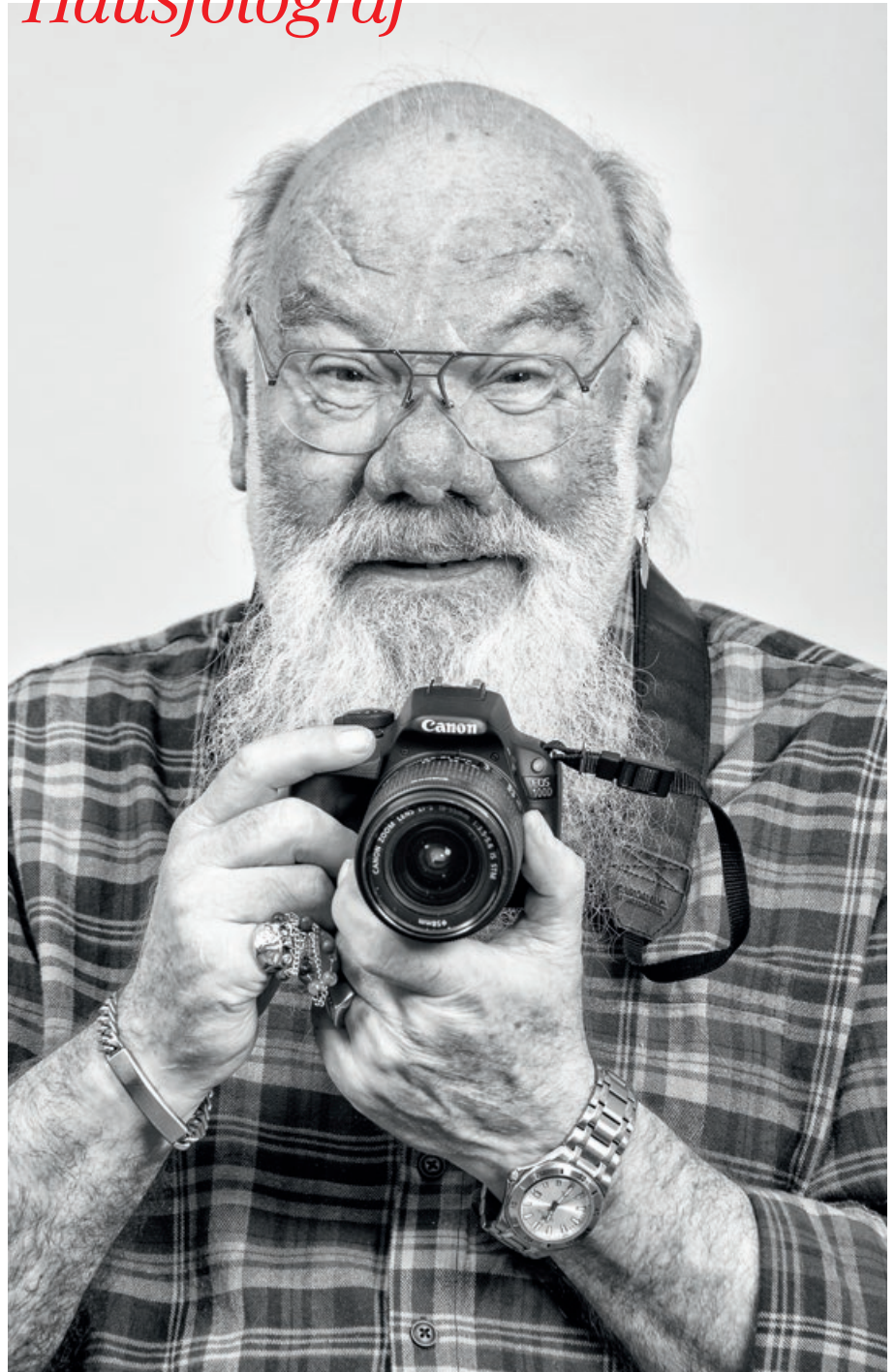


Seinen ersten Fotoapparat hat **Hermann Strömer**, 72, zum 16. Geburtstag von den Eltern bekommen. „Als erstes habe ich meine Großmutter beim Kartoffelschälen abgelichtet. Als sie mich bemerkt hat, wurde sie sauer“, erinnert sich der Ostfrieser schmunzelnd. „Aber als ich ihr später die schönen Bilder gezeigt habe, war die Freude groß.“ Mit 60 Jahren leistete sich der begeisterte Hobbyfotograf, der in der Landwirtschaft, in der Industrie und beim Hoch- und Tiefbau gearbeitet hat, die erste Digitalkamera und brachte sich sogar die Bildbearbeitung am Computer bei. Auch im Kursana Domizil Aurich, in dem Hermann Strömer seit Ende 2017 lebt, hat er die Kamera immer dabei.

Seine große Stunde schlug bei der Feier zum zehnjährigen Jubiläum der Einrichtung im vergangenen Jahr. „Meine Fotos hingen an den Pinnwänden im Foyer und in allen Wohnbereichen“, erzählt er stolz. Seither ist Hermann Strömer im Domizil als „Haus- und Hoffotograf“ bei offiziellen Anlässen genauso wie bei Alltagsaktivitäten mit der Kamera im Einsatz. „Ich bin froh, dass ich hier eine Aufgabe habe und Mitbewohnern und Mitarbeitern mit meinen Fotos eine Freude machen kann.“ Auch im Büro von Direktorin Sabine Häßner, 55, hängt ein Bild des Hobbyfotografen. „Ich finde es großartig, wie er sich einbringt. Er ist durch das Leben in der Gemeinschaft richtig

aufgeblüht“, findet sie. Als Hermann Strömer vor kurzem sagte, dass er im Domizil alt werden wolle, antwortete sie: „Ihre Bilder werden aber immer jünger.“

Der Hausfotograf



Am Familientisch

Das Kursana Domizil Kürten hat die Mahlzeiten in den Demenzwohngruppen neu gestaltet und setzt dabei auf familiäres Miteinander.

Noch ein bisschen Zucker, einen Schuss Milch, und der Kaffee ist perfekt. Mit Bedacht füllt Heinz Gallert, 84, seinem Tischnachbarn Johann Herr, 89, die Tasse. Lässt die Milch hineinrinnen, sich ihren Weg durch die Creambahnen und im Krater des Kaffeeschaums verschwinden. Am „Familientisch“ im Kursana Domizil Kürten, wo beide in der Wohngruppe „Obstwiese“ leben, gehen sie

sich freundschaftlich zur Hand. Auch bei den Vorbereitungen zum Mittagessen helfen sie mit. Heinz Gallert hat den Tisch gedeckt, und meist ist es Johann Herr, der den Essenswagen in den Raum fährt.

„Die Mahlzeit mitzugestalten, ist ein wichtiger Teil des im Demenzbereich praktizierten Familientisch-

Heinz Gallert hat den Tisch gedeckt ...

Konzeptes“, erklärt Pflegedienstleiterin Kirsten Müller, 33. Dieses knüpft an den Erfahrungsschatz von Menschen an, denen die Vergangenheit oft gegenwärtiger ist als das Hier und Heute. Beim Tellerverteilen oder Anreichen von Beilagen erinnern sich Menschen mit Demenz an altbekannte Handlungsmuster, können ihre frühere Rolle in der Familie nachempfinden. Sie fühlen sich gebraucht, erläutert die Kürtener Pflegeexpertin.

Das fürsorgliche Miteinander geht einher mit größtmöglicher Selbstständigkeit beim Essen. Vorhandene Fähigkeiten sollen so lange wie möglich erhalten bleiben, auch wenn mal gekleckert wird. Pflegekräfte wie Angehörige müssten hier umdenken, betont Kirsten Müller. Und es sind oft kleine Dinge, die den Bewohnern das Zurechtfinden erleichtern. Farbige Ränder am Geschirr zum Beispiel – sie schaffen Kontraste und helfen, wenn Sehen und Unterscheiden schwerfallen.

Man hilft sich: Heinz Gallert, 84, weiß, wie seinem Tischgenossen Johann Herr, 89, der Kaffee am besten schmeckt





Beim Familientisch stehen die Schüsseln auf dem Tisch, und wer kann, nimmt sich selbst. Auch beim Tischdecken helfen die Bewohner mit, wie hier Heinz Gallert

Die Speisen stehen in Schüsseln auf dem Tisch. Wer kann, bedient sich selbst. Andere helfen sich gegenseitig beim Auffüllen. Das Pflegepersonal sitzt auch mit am Mittagstisch, hilft und unterstützt, wo es nötig ist. Und diese Hilfe bleibt natürlich nötig. Denn Menschen mit Demenz vergessen manchmal zu essen, weil ihr Hungergefühl schwindet (s. Interview). Andere haben einen großen Bewegungsdrang. Dann kommt es darauf an, sie zu beruhigen.

Sitzordnung und Abläufe am Familientisch sind genau durchdacht und werden in regelmäßigen Qualitätszirkeln von den Pflege Mitarbeitern überprüft: Wer kann allein essen, wer benötigt Unterstützung und wer harmoniert mit wem? Die Auswahl der festen Tischnachbarn ist auch eine Frage von Sympathie. So wie bei Heinz Gallert und Johann Herr, die offensichtlich gern zusammensitzen.

... Johann Herr holt den Essenswagen

Das Ziel: eine ruhige, vertraute Atmosphäre zu schaffen, in der sich die Bewohner wohlfühlen, und sie zum (gemeinsamen) Essen anzuregen. Bei vielen der demenziell erkrankten Senioren sei das neue Konzept erfolgreich, bilanziert Domizil-Direktor Oliver Züll, 41. „Ja, und sie sind zufriedener“, fügt Kirsten Müller mit Nachdruck hinzu. ■

Fragen an Tamara Umlauf, Hauptabteilungsleiterin Qualitätsmanagement bei Kursana

Wie verändert sich die Nahrungsaufnahme bei Menschen mit Demenz?

Erfahrungsgemäß nehmen Hungergefühl und Appetit bei den meisten Betroffenen ab – mit der Folge, dass das Essen teilweise vergessen wird. Hingegen bleibt der Vitamin- und Mineralstoffbedarf unverändert.

Was verändert sich noch?

Mit fortschreitender Erkrankung treten häufig weitere Herausforderungen auf. Dazu gehören zum Beispiel ein verändertes Geschmackempfinden, Schluckprobleme oder ein verminderter Geruchssinn.

Zusätzlich kann die Nahrungsaufnahme durch eine nachlassende Sehkraft beeinflusst werden: Das Erkennen der Speisen wird schwerer. Einige Betroffene verspüren zudem während des Essens den Drang, aufzustehen und umherzugehen.

Wie kann man das Essen und Trinken positiv beeinflussen?

Es ist sehr wichtig, gemeinsam die Mahlzeiten einzunehmen. Dabei können die Betroffenen das Essverhalten von anderen abschauen und es nachahmen. Auch ist es hilfreich, wenn die Betroffenen das Essen oder Trinken mit möglichst vielen



Sinnen wahrnehmen. Die täglichen Mahlzeiten als angenehme Erlebnisse für den Menschen zu gestalten, ist eine elementare Aufgabe im Alltag. Das Schlüsselprinzip, wie es auch beim Familientisch praktiziert wird, zeigt immer wieder einen positiven Effekt, da es den Menschen von früher bekannt ist.

Ältesten-Rat



„Rätsel und Reime halten mich fit“

„Mein Rezept für ein langes Leben? Positives Denken und Beständigkeit. Ich war mir und meiner Heimatstadt immer treu. Auch im Krieg bin ich trotz Bombenangriffen dageblieben – und habe überlebt. Heute halte ich mich fit mit Gedächtnistraining und Gedichten. Nur beim Aufschreiben brauche ich wegen der Augen Hilfe.“

Helene Axt ist 107 Jahre alt und damit die älteste Kursana-Bewohnerin. Seit 2016 lebt sie im Kursana Domizil Griesheim. „Mit ihr ist es nie langweilig“, heißt es über die gebürtige Darmstädterin, die sich – auch im hohen Alter – ganz der Poesie verschrieben hat. Ob Geburtstage oder Jahreszeiten – die wortgewandte Seniorin hat immer einen passenden Reim parat.



„Durch Musik bin ich jung geblieben“

„Wegen der Liebe bin ich in den 1960er Jahren in Hannover geblieben. Während eines Gastspiels lernte ich meine spätere Frau Hildegard kennen und hängte für sie das Musiker-Leben an den Nagel. Erst nach ihrem Tod 2001 kehrte ich zum Jazz zurück. Seitdem hält er mich jung. Lange noch möchte ich mit Freunden Musik machen.“

Jean van den Berg gab noch im Januar im Alter von 104 Jahren ein Konzert mit Jazz-Klassikern. Der aus Rotterdam stammende Jazzgitarrist und -sänger lebte seit 2018 in der Kursana Villa Hannover. Nun ist seine Stimme für immer verstummt. Er starb am 16. April – friedlich, wie eine Kerze, die langsam erlischt. Mit diesem Porträt wollen wir ihn ehren. Die Redaktion

FIT IM KOPF

Knifflige Aufgaben und Rätselspaß: Die Redaktion hat eine Auswahl an aktuellen Büchern und Kartensets zum Thema Gedächtnistraining zusammengestellt.



Sarah Khan, Gehirnjogging / Buch und Kartenset

Wer seine grauen Zellen auf Trab halten will, findet in dem Büchlein 80 Denksportaufgaben – mit den dazu gehörenden Lösungen. Zusätzlich gibt es eine Sammlung von 50 Karten mit einer Mischung aus Bilderrätseln, Logikrätseln und mathematischen Denkspielen. Dank eines abwischbaren Spezialstifts kann jede Karte immer wieder neu benutzt und das Training wiederholt werden.

Alison Moore, Fit im Kopf

Rollende Würfel, verwirrende Labyrinth, knifflige Zahlenpyramiden: 270 Spiele und Aufgaben fördern die geistige Fitness. Knobelspiele, Denksportaufgaben und Zahlenrätsel sollen das räumliche Vorstellungsvermögen und das mathematische Verständnis verbessern. Die Aufgaben unterscheiden sich nach Schwierigkeitsgrad und Lösungszeit. Wer seine Ergebnisse kontrollieren möchte, schaut in den Lösungsteil.



Dan Moore, Sherlock Holmes' Buch der Logikrätsel

Auf Zeitreise ins 19. Jahrhundert mit Sherlock Holmes und Dr. Watson: 200 knifflige Logikrätsel und Denksportaufgaben sind dabei zu lösen. Eine besondere Herausforderung ist auf versiegelten Seiten in einem „Geheimfach“ versteckt. Dort entdecken angehende Meisterdetektive drei extra harte Kopfnüsse. Zur Kontrolle lassen sich alle Lösungen im Anhang aufspüren.



Petra Mommert-Jauch und Janina Jauch, Gehirntraining – Das Bewegungsprogramm

Täglich ein paar einfache „Bewegungen“ reichen aus, um das Denkvermögen zu verbessern. Kurze, gezielte Übungen sollen die Kreativität und Merkfähigkeit verbessern. Spezielle Fingerübungen, die die Durchblutung im Gehirn besonders anregen, eignen sich besonders für zwischendurch und unterwegs. Die beiden Autorinnen haben sich wissenschaftlich im Bereich von Gesundheitssport und Rehabilitation profiliert.



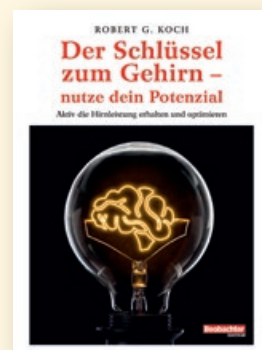


Agnes Boos, Die 50 besten Spiele zum Gedächtnistraining mit Senioren

Nachlassende Gedächtnisleistung empfinden Betroffene als Verlust ihrer Lebensqualität. Ein Spiele-Jogging auf einem Trimm-dich-Parcours für die grauen Zellen verspricht Abhilfe. Durch ausgewählte Spiele sollen sich Konzentration, Merkfähigkeit und logisches Denken verbessern. Die Autorin arbeitet als Gedächtnistrainerin des Bundesverbandes Gedächtnistraining.

Robert G. Koch, Der Schlüssel zum Gehirn – nutze dein Potenzial

So lässt sich das Potenzial des Gehirns besser ausschöpfen: Der Autor und Mediziner Robert Koch nennt Tipps und Tricks, mit denen sich die Hirnleistung erhalten, steigern und optimieren lässt. Er erklärt außerdem, wie man seine geistigen Fähigkeiten gezielt fördert und so den Alterungsprozess positiv beeinflussen kann. Den Leser erwartet eine Reise durch die komplizierten Windungen des menschlichen Gehirns.



Felix Mayer, Power fürs Gehirn – Wege zu mehr Leistung, Gesundheit und Glück

„Power fürs Gehirn“ zeigt 244 Wege auf, das Gedächtnis zu stärken und die Konzentrationsfähigkeit nachhaltig zu verbessern. Das Ziel heißt: „Mental flexibel sein, bis ins hohe Alter“. Vermittelt wird auch, wie sich gesunde Ernährung, gezielte Bewegung und eine ausgeglichene Lebens-einstellung positiv auf das Gehirn auswirken. Praktische Übungen sollen helfen, die Gehirnleistung zu optimieren.

Pascale Michelon, So bleibt Ihr Gedächtnis fit!

Sie möchten sich den Einkaufszettel oder Passwörter besser merken oder sich einfacher an Vergangenes erinnern? Wie das gelingt, verrät dieser Ratgeber mit 200 praktischen Übungen und 300 farbigen Abbildungen. Neben Informationen über das Gedächtnis geben Tests mit Lösungsteil darüber Aufschluss, wie sich das Gehirn erfolgreich trainieren und fit halten lässt.



**BÜCHER ZU
GEWINNEN**

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

Hightech-Helfer

Roboter können menschliche Pflegekräfte nicht ersetzen, aber entlasten und Freiräume schaffen. Auch in der Demenzbetreuung lassen sich neue Wege erschließen. Eine Auswahl von sechs Innovationen.

Ichó, die Echokugel

„Ichó“ (griechisch: Echo) ist ein Therapieball, erdacht von Düsseldorfer Hochschulabsolventen. Demenzkranken und Menschen, denen Verständigung schwerfällt, soll die mehrfach ausgezeichnete Innovationskugel aktivieren und motivieren. Sobald „Ichó“ berührt wird, beginnt sie farbig zu leuchten und Klänge oder Musik abzuspielen. Sie erkennt alle äußeren Einflüsse – egal ob sie geworfen, gefangen, gestreichelt oder einfach nur gehalten wird. Dabei reagiert sie mit farbigem Leuchten, Vibration, Klang oder Musik. „Ichó“ kann zudem für Gedächtnistraining oder Bewegungsübungen eingesetzt werden. „Uns fasziniert die Vielseitigkeit“, sagt Pflegedienstleiterin Irina Sparwasser, 45, von der Kursana Villa Frankfurt.



01

02



Vielseitig: das Betreuer-Tablet

Mit dem Betreuer-Tablet hat ein Innovationsunternehmen eine Software für den Einsatz in Pflegeeinrichtungen entwickelt. Dazu gehören seniorengerechte Inhalte und Anwendungen: Bilder, Filme, Geschichten, Spiele und Rätsel. Das Tablet lässt sich mit einem größeren Bildschirm verbinden und so in der Gruppe nutzen. Insbesondere bei der Erinnerungsarbeit bietet es Unterstützung. In mehreren Kursana-Einrichtungen wird das Gerät bereits erfolgreich eingesetzt. „Die Technik bietet zusätzliche Möglichkeiten für den Zugang zu Menschen mit Demenz“, bestätigt Stefanie Ondruch, 35, Leiterin der Sozialen Betreuung im Kursana Domizil Griesheim.

Edan, die helfende Hand

Der mobile Roboter „Edan“ soll Menschen unterstützen, deren Bewegungsfähigkeit eingeschränkt ist. Entwickelt im Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt in Köln, befindet er sich derzeit noch in der Testphase. Das „Herz“ ist ein Arm, der an einen Rollstuhl montiert wurde. Die Steuerung erfolgt über Muskelimpulse. Sie werden an der Hautoberfläche gemessen und anschließend zu Bewegungskommandos verarbeitet. Auch bei fortgeschrittenem Muskelschwund sind noch Signale messbar – und „Edan“ setzt sie in Bewegung um. Ob beim Trinken aus einem Glas oder beim Drücken eines Knopfes: „Edan“ kann die Betroffenen bei alltäglichen Handlungen unterstützen – und ihnen damit zu mehr Unabhängigkeit verhelfen.



03



04

Zaubertafel: das Spiel mit Licht

Eigentlich ist sie eine Box, ausgestattet mit Beamer, Prozessor, Infrarot-Sensoren und Lautsprechern: Die „Tovertafel“, übersetzt „Zaubertafel“, wurde an der TU Delft (NL) für die Therapie von Menschen mit geistigen Einschränkungen entwickelt. Das an der Decke aufgehängte Gerät wirft Bilder auf einen Tisch. Sie verändern sich, lassen sich verschieben. Unterschiedliche Spiele sind so möglich. Bei Menschen mit Demenz kann die Tovertafel positive Emotionen hervorrufen, Erinnerungen und Freude am Miteinander werden geweckt. „Teilnahmelessen Bewohner waren plötzlich hellwach“, hat Ergotherapeutin Annemone Jänsch, 60, Leiterin des Sozialen Dienstes, bei einem Test im Kursana Domizil Siegen beobachtet.

Paro, das Kuscheltier

„Paro“, ein Therapieroboter in Gestalt eines Robbenbabys, wurde in Japan entwickelt. Hierzulande ist die künstliche Robbe seit über einem Jahrzehnt vorwiegend in der Demenzbetreuung im Einsatz, auch bei Kursana. Unter dem flauschigen Fell hat sie Sensoren, die auf Licht, Berührung und Geräusche reagieren. Spricht man „Paro“ an, antwortet sie mit roborentypischen Lauten. Liebevolles Kraulen honoriert sie mit wohligen Schnurren. Dazu bewegt sie Kopf, Augen und Schwanz. Anknüpfend an die Therapie mit echten Tieren, spricht „Paro“ vor allem Gefühle an. „Paro entspannt unsere Bewohner, macht sie fröhlicher und gesprächig“, hat Andrea Tannert, 61, Direktorin im Kursana Domizil Meerane, festgestellt.

05



06

Immer zu Diensten: Emma

„Emma“ ist ein menschenähnlicher Serviceroboter der Fachhochschule Kiel. In Kieler Pflegeeinrichtungen wird er noch getestet, die Software wird weiterentwickelt. „Emma“ kann Sprache, Mimik und Gesten von Menschen erkennen und darauf reagieren. „Sie“ kann sprechen und lernt ständig dazu. Mittels Rollen bewegt sich der 1,60 Meter große Roboter fort. Tiefenkameras in den Augenhöhlen erlauben Emma, sich zu orientieren und sich Gesichter zu merken. Über einen berührungsempfindlichen Bildschirm im Oberkörper lässt sich zum Beispiel Musik abspielen. Zum Repertoire von Emma zählen aber auch Gedächtnisspiele. Dabei misst und protokolliert sie die Leistung und kann so auch die Entwicklung einer Demenz dokumentieren.

Angehörige sagen *Danke!*

Der demenziell erkrankte Werner Jankowiak verbrachte sein letztes Lebensjahr in der Kursana Villa Reinbek, unterstützt durch die Pflegekräfte. Die Angehörigen blicken auf viele schöne Momente zurück.

Im behaglich eingerichteten „Wohnzimmer“ der Kursana Villa Reinbek holt Michael Klindworth, 66, sofort die Erinnerung ein. „Hier auf dem Chefsessel am Kopf der Tafel hat Werner gesessen und im Kreis der Familie seinen 88. Geburtstag gefeiert“, erzählt er. „Ich weiß nicht, ob er uns alle erkannt

hat. Aber er hat richtig glücklich gewirkt.“ Zusammen mit seiner Frau Kornelia, 66, blickt der pensionierte Elektroingenieur auf das letzte Lebensjahr seines an Demenz erkrankten Stiefvaters zurück.

Als Werner Jankowiak im Oktober 2017 im beschützten Wohnbereich

der Villa einzog, war seine Demenzerkrankung bereits fortgeschritten: Der ehemalige Abteilungsleiter der Hamburger „Balatros“-Gummiwerke war rastlos unterwegs, mochte nicht mehr essen und erkannte manches Mal seine beiden Söhne nicht mehr. „Häufig erzählte er von der Arbeit und hatte Angst, dort einen Fehler zu machen“, erinnert sich Michael Klindworth. Ablenkung fand Werner Jankowiak, wenn er in der offenen Wohnküche des Wohnbereichs mithelfen durfte. „Mein Schwiegervater war immer ein hilfsbereiter Mensch, der zu Hause gern abgewaschen und aufgeräumt hat“, erzählt Ehefrau Kornelia. „Da war er auch hier in seinem Element.“

Seine Vorliebe für Süßes machten sich die Pflegekräfte beim Ankleiden und der Körperpflege zunutze. „Werner wollte sich nicht anfassen lassen und wurde manchmal richtig aggressiv“, sagt Michael Klindworth. „Ich habe die Geduld der Pflegekräfte bewundert. Sie haben viele Tricks ausprobiert, um ihn zu beruhigen. Ein Stück Schokolade wirkte oftmals Wunder.“

Die Schwiegertochter ist dankbar, dass sie während ihrer täglichen



„Schau mal, hier haben wir den 88. Geburtstag von deinem Vater gefeiert“, sagt Kornelia Klindworth zu ihrem Mann



Besuche bei den Pflegekräften immer ein offenes Ohr für ihre Sorgen gefunden hat. „Ich war anfangs oft wütend, wenn ich Werner nicht mehr erreichen konnte“, sagt die ehemalige Lehrerin. „Die Mitarbeiter haben mir erklärt, wie ich mit viel Ruhe einen Zugang zu seiner Welt bekommen kann. Mit der Zeit habe ich mich von ihrer Fröhlichkeit anstecken lassen.“ Am glücklichsten erlebte sie ihren Schwiegervater, als beim Tanztee der Schlager „Tanze mit mir in den Morgen“ gespielt wurde. Bei diesem Lied hatte Werner Jankowiak einst seine Frau kennengelernt. „Er hat gestrahlt und mitgeklatscht. Solche Momente sind heute unsere schönsten Erinnerungen.“

An das Pflorgeteam schrieben die Angehörigen in einem Brief:

„Wir sagen DANKE,
- dafür, dass Sie unseren Werner so liebevoll begleitet haben,
- dafür, dass Sie Ruhe bewahrt haben, wenn Werner aggressiv wurde,
- dafür, dass er „mithelfen“ durfte,
- für die Fröhlichkeit, die Sie ausgestrahlt haben,
- für die offenen Ohren, wenn wir mit unseren Sorgen zu Ihnen kamen.“

Dank Ihres Einsatzes hat sich Werner bei Ihnen wohl gefühlt. Wir haben Hochachtung vor Ihrem Engagement.“

Werner Jankowiak ist im August 2018 friedlich in der Villa für immer eingeschlafen. ■



„Demenz-Knigge“: Zehn Tipps für Angehörige

1. Nähern Sie sich bei einer Begegnung möglichst von vorn, nehmen Sie Blickkontakt auf und nennen Sie Ihren Namen.
2. Korrigieren Sie keine falschen Aussagen. Nehmen Sie die damit verbundenen Gefühle ernst.
3. Stellen Sie keine Warum-Fragen.
4. Ergänzen Sie keine fehlenden Worte, wenn der Kranke nach ihnen sucht.
5. Nehmen Sie herausforderndes Verhalten nicht persönlich. Diskutieren Sie nicht.
6. Sie können eine herausfordernde Situation entschärfen, indem sie kurz den Raum verlassen.
7. Bieten Sie Schönes aus der persönlichen Vergangenheit als Gesprächsthema an.
8. Gemeinsames Singen, Kontakt mit Tieren oder Aufenthalte in der Natur tun Erkrankten oftmals gut.
9. Seien Sie jederzeit bereit, Ihren Plan zu ändern.
10. Versuchen Sie, nicht den Humor zu verlieren.

(nach: Sabine Tesche / Ressort „Von Mensch zu Mensch“ / Hamburger Abendblatt 2016)

Läuft wie geschmiert

Volkskrankheit Arthrose: Das beste Mittel gegen die schmerzhaften Folgen von Gelenkverschleiß im Alter ist Bewegung. Denn wer rastet, der rostet.

„Bewegung macht beweglich!“ – Für Arthrose-Patienten wie Karl Maurer hören sich solche Weisheiten befremdlich an. Denn die Schmerzen in den Knien, in letzter Zeit auch in der rechten Hüfte, sind manchmal so stark, dass der 82-jährige pensionierte Bahnschaffner morgens am liebsten gar nicht aufstehen würde. Zumal er bei den Treffen seiner Skatrunde immer wieder sieht, was ihm noch bevorstehen könnte. Einer aus der Runde hat gerade eine neue Hüfte bekommen, der zweite steht kurz vor der zweiten Knie-Operation. Nur einer der alten Kumpel hat keine Beschwerden. Und der denkt sich seinen Teil: „Kein Wunder, dass die Kollegen rosten. Alle drei sind richtige Stubenhocker geworden, bewegen sich kaum.“ Der rüstige Pensionär mit (fast) Idealgewicht geht dagegen regelmäßig mit seinem Hund spazieren und zieht seit Jahrzehnten seine Bahnen im Hallenbad.

Schätzungen zufolge leiden bis zu zehn Millionen Deutsche an Arthrose. Jeder zweite Senior ist betroffen. Für die Experten der Deutschen Arthrose-Hilfe e.V. steht fest, dass Gelenkverschleiß eine natürliche Folge des Alterungsprozesses ist – verschärft durch Übergewicht,



Entzündungen und Verletzungen, die zur Degeneration des Knorpels zwischen den Knochen führen. Aber die gute Nachricht der Orthopäden lautet: Gegen die Schmerzen und die zunehmende Unbeweglichkeit kann man etwas tun. Bewegung ist die Schmiere, die den Stoffwechsel im Gelenk in Gang und damit das Gelenk beweglich hält.

Professor Sven Ostermeier, leitender Orthopäde und Sportmediziner der Gelenk-Klinik Gundelfingen, hat Verständnis dafür, dass seine Patienten ihre schmerzenden Knie,

Bewegung dient zum Schmieren

Hüften, Schultern oder Hände schonen möchten. „Aber“, so seine klare Ansage, „Bewegung ist für unsere Gelenke unerlässlich, sozusagen das Lebenselixier. Denn da der Gelenkknorpel nicht direkt durchblutet wird, ist ein Mindestmaß an Bewegung erforderlich, um ihn über die Gelenkflüssigkeit mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen und somit am Leben zu erhalten.“ Bewegungsmangel dagegen könne den Knochenabrieb sogar noch beschleunigen. Daher sei es wichtig, mit regelmäßiger Bewegung Muskulatur aufzubauen, die dann die Gelenke stützt.



Bewegung ist die beste Medizin!

- Bewegung verbessert bei Verschleiß die Durchblutung im Gelenk und wirkt wie Gelenkschmiere.
- Druck macht alles nur schlimmer. Deshalb schnelle, ruckartige Bewegungen wie beim Ball- und Mannschaftssport meiden.
- Bauen Sie – falls nötig – Übergewicht durch eine gesunde Ernährung mit Obst, Fisch und Gemüse ab.
- Oft geht es nicht ohne Schmerzmittel. Aber auch freiverkäufliche Arzneimittel haben Nebenwirkungen. Als Alternative kann Akupunktur helfen.
- Bei akuten Entzündungen das betroffene Gelenk schonen und kühlen. Geheimtipp: ein Quarkwickel.
- Keine Angst vor Knie- oder Hüft-Operationen als letztes Mittel. Gute Kliniken haben darin Routine, und ein konsequentes Reha-Programm hilft Ihnen schnell wieder auf die Beine.

Bevor es mit einem Bewegungsprogramm losgeht, raten die Experten der Arthrose-Hilfe insbesondere älteren Einsteigern zu einem gründlichen Vorab-Gesundheitscheck. Professor Sven Ostermeier: „Aber es ist nie zu spät, mit Sport anzufangen“. Vorausgesetzt, es handelt sich um gelenkfreundlichen Sport. Für Senioren ungeeignet ist zum Beispiel alles, was plötzliche Richtungswechsel erfordert oder die Kniegelenke übermäßig belastet. Wer auch im Alter gerne spazieren geht, ist in jeder Hinsicht auf der sicheren Seite. Steile Auf- und Abstiege sollte man allerdings

Falsche Körperhaltung schadet

meiden und weiche Untergründe hartem Asphalt vorziehen.

Gezielte Gymnastik kann gerade in der Anfangsphase den Gelenkverschleiß bremsen. Bei fortgeschrittener Arthrose unterstützen wohl-dosierte Übungen die Therapie und helfen, die Schmerzen in den betroffenen Regionen zu lindern. Für ältere Menschen gut geeignete Bewegungsarten sind zum Beispiel Thai-Chi oder Pilates. Sie stehen in vielen Kursana-Häusern auf dem Veranstaltungsprogramm. Die sanften, ruhigen Bewegungen wirken ohne zu viel Kraftaufwand

mobilisierend und fördern die Durchblutung.

Ideal auch im hohen Alter ist Wassergymnastik. Denn im Wasser ist der Druck auf die Gelenke am geringsten. Außerdem werden beim Schwimmen alle Muskeln trainiert und Sehnen und Gelenke geschützt.

Den letzten Stammtisch hat Karl Maurer übrigens verpasst. Aber er hat sich entschuldigt und erzählt, dass Franky, der Familienzuwachs aus dem Tierheim, im Augenblick viel Bewegung braucht. Von seinen schmerzenden Knien war zum ersten Mal seit Jahren keine Rede. ■

Die Demenz-Versteherin

Pflegedienstleiterin Heike Hartmann, 50, bildete sich zur gerontopsychiatrischen Fachkraft weiter und betreut seitdem Menschen mit Demenz im Haus „Hirschgrund“ des Kursana Domizils Meerane.

Die Bewohner in dem denkmalgeschützten Haus des Domizils sind zu ihrer zweiten Familie geworden. Seit mittlerweile 20 Jahren arbeitet Heike Hartmann im Haus „Hirschgrund“. Zusammen mit ihren Kolleginnen und Kollegen betreut sie zurzeit 45 Menschen mit Demenz.

Margot Winkler, 89, gehört dazu. Früher war sie Schneiderin – und noch heute macht es ihr Spaß, einfach so an einer Nähmaschine von anno dunnemals zu sitzen. „So, heute sortieren wir mal das Garn“, sagt die

„Ich versuche, eine Brücke zu bauen“

Pflegeexpertin geduldig. Dabei verwickelt sie die ehemalige Handwerkerin in ein Gespräch und fragt, wo sie gearbeitet hat. Die 89-Jährige nimmt den Faden auf und beginnt zu erzählen ...

Bewohnerin Ingrid Ritz, 61, führte viele Jahre einen Hundepflegesalon. Sie ist sehr in sich gekehrt. Aber sie reagiert emotional auf Tiere. Deshalb nutzt Heike Hartmann die Roboterrobbe „Paro“ (siehe auch S. 25) als „Türöffner“. Inge Ritz streichelt das süße flauschige Felltier. Ihr Gesicht hellt sich auf, sie lächelt, sie antwortet auf Fragen ...

Heike Hartmann geht auf jeden einzelnen Betroffenen ein. Diese Fähigkeit hat sie lernen müssen. Denn für die ausgebildete Krankenschwester war die unmittelbare tägliche Konfrontation mit Demenz zunächst neu. „Seit 1990, also direkt nach der Wende, arbeite ich bei Kursana. 1999 wechselte ich dann in den Demenzbereich und stieß schnell an meine Grenzen. Ich war verunsichert“, erinnert sie sich. Das war der Grund, weshalb sie sich zur Weiterbildung als gerontopsychiatrische

Wenn die ehemalige Schneiderin Margot Winkler, 89, an einer Nähmaschine sitzt, werden Erinnerungen wach



Fachkraft entschloss: ‚Wenn schon, dann mach es gründlich‘ sagte ich mir. Die rund anderthalbjährige Zusatzausbildung habe ich in Leipzig berufsbegleitend absolviert. Die Finanzierung übernahm Kursana. An zwei Tagen in der Woche beschäftigten wir uns vor allem mit psychiatrischen Krankheitsbildern, wie verschiedenen Formen der Demenz und auch seltenen Erkrankungen wie Creutzfeld-Jakob oder Chorea Huntington“, zählt Heike Hartmann auf. Sie studierte Therapien, Pflegekonzepte und neueste Forschungsergebnisse. Das Ziel: ein würdiger und konstruktiver Umgang mit den Betroffenen. ▶

*Pflegedienst-
leiterin Heike
Hartmann, 50*



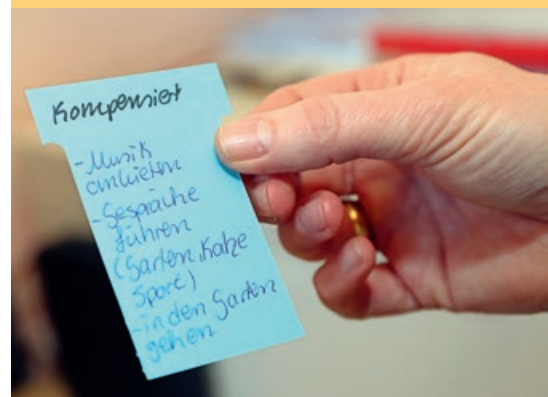
Marianne Lorenz, 89, hat die Roboterrobbe „Paro“ in ihr Herz geschlossen, mit der Heike Hartmann regelmäßig vorbeischaut

Dass ihre Weiterbildung vom Meeraner Domizil von Anfang an gefördert und unterstützt wurde, ist kein Zufall. Denn diese Kursana-Einrichtung hat sich besonders auf die Betreuung von Menschen mit Demenz spezialisiert. „Wir arbeiten nach dem ‚Psychobiografischen Pflegemodell‘ von Professor Böhm und wurden für unsere Ergebnisse mit dem Zertifikat des Europäischen Netzwerkes für Psychobiografische Pflegeforschung (ENPP) ausgezeichnet“, erläutert Meeranes Direktorin Andrea Tannert, 60.

Am Beispiel der „Erinnerungstafel“ zeigt Pflegedienstleiterin Heike Hartmann, worum es dabei geht: „Dort haben wir für jeden einzelnen Bewohner festgehalten, mit welchem Thema, mit welcher Aktivität es möglich ist, ihn aufzumuntern

„... ein Daheim-Gefühl schaffen“

oder in Konfliktsituationen zu beruhigen.“ In einer „Storybox“ sammeln und notieren Mitarbeiter die Geschichten aus dem Leben der Bewohner, die sie bei ihrer täglichen Arbeit oder in Gesprächen mit Angehörigen mitbekommen. „Die Episoden besprechen wir regelmäßig in unserer Fallkonferenz, damit alle Kollegen über die Lebensläufe im Bild sind und richtig reagieren können“, erläutert die Demenz-Expertin. Inzwischen gibt Heike Hartmann ihr Fachwissen an die Kollegen weiter. Therapiemöglichkeiten werden gemeinsam ausgelotet, die Bewohner mit Gedächtnis- und Orientierungstraining gefördert. „So tragen viele kleine Puzzlesteine dazu bei, ein Daheim-Gefühl in unserem Haus zu schaffen“, bringt sie es auf den Punkt. ■



Gerontopsychiatrische Fachkraft im Selbststudium

Berufsbegleitend dauert die Weiterbildung in der Regel eineinhalb Jahre. Die Zusatzqualifikation setzt u. a. folgende Schwerpunkte: Gerontologie, Pflegekonzepte, psychiatrische Krankheitsbilder, Biografiearbeit, Ethik und eine spezielle Medikamentenlehre. Dazu gibt es verschiedene Angebotsmöglichkeiten, die von der Abendschule über feste Werkstage bis hin zu Wochenblöcken und Wochenendseminaren reichen.

Weiterbildung als Kursana-Zusatz-Qualifikation

Die gerontopsychiatrische Fachkraft ist auch Bestandteil des Kursana-Systems für Fachkarrieren. Seit 2010 hat Kursana seine eigene Akademie. An ihr werden vorrangig Seminare, Workshops und Weiterbildungen zu pflegfachlichen Themen angeboten. Die Teilnahme steht allen Kursana-Mitarbeitern offen. Über Ausbildungs- und Einsatzmöglichkeiten informiert die Kursana-Personalabteilung.

Start am Schacht



In Oberhausen, direkt neben dem alten Förderturm auf dem Gelände von „Schacht IV“, entsteht ein neues Kursana Domizil. Es bietet Platz für 80 Bewohner.

In der viergeschossigen, vollstationären Pflegeeinrichtung werden im ersten und zweiten Obergeschoss jeweils zwei Wohngruppen für bis zu 15 Bewohner untergebracht. Das zweite Obergeschoss ist zudem als Komfortwohnbereich konzipiert. Alle Bewohner im Haus haben ein Einzelzimmer. Im Erdgeschoss samt einer geschützten Gartenanlage können bis zu 24 an Demenz erkrankte Bewohner leben, und im Dachgeschoss werden das hauseigene Restaurant, die Küche und die Wäscherei eingerichtet.

Das Oberhausener Domizil gehört zu einer neuen Generation von Pflegeeinrichtungen und besteht nach dem Leitbild einer Familie aus kleinen Wohngruppen. Dieses Grundkonzept von Kursana beruht auf der Erkenntnis, dass sich Menschen in einer gemeinsamen und überschaubaren Umgebung geborgener und sicherer fühlen als in offenen, oft sehr großen Wohnbereichen. Daher bestimmen die aus dem häuslichen Umfeld bekannten Abläufe und Tätigkeiten soweit wie möglich die Tagesstruktur.

„Durch Tätigkeiten wie Kochen, Einkaufen und den normalen Ablauf eines häuslichen Alltags werden die Kompetenzen der Bewohner genutzt, gefördert und so lange wie möglich aufrechterhalten“, erklärt Steffen Hamann, 45, der als Projektmanager für das so genannte „Pre-Opening“ in den letzten Jahren das Entstehen vieler Kursana-Einrichtungen mitgestaltet hat.

„Wie eine kleine Stadt“ sei das Domizil organisiert, sagt er – mit eigenem Friseur, Restaurant, hauseigener Küche und Wäscherei. Auch Kooperationsvereinbarungen mit Hausärzten und einer Apotheke wurden abgeschlossen.

Das neue Kursana Domizil ist umgeben von Einfamilienhäusern, die bereits auf dem Areal der Oberhausener Schachanlage (s. unten) errichtet wurden. Im ehemaligen Förderturm sind eine Bäckerei und ein Kiosk vorgesehen.

Der besonderen Umgebung angepasst sind auch die Wohngruppennamen: Sie heißen unter anderem „Glück auf“, „Zeche“ und „Kokerei“. Außerdem sind gemeinsame Veranstaltungen mit dem Industriemuseum der „St. Antony-Hütte“ geplant. „Tradition und Moderne, das passt bei uns gut zusammen“, sagt Steffen Hamann. ■

Die „Wiege der Ruhrindustrie“ stand hier

Die ehemalige „St. Antony-Hütte“ in Oberhausen-Osterfeld, auf deren Areal die alte Schachanlage IV steht, wurde 1758 als erstes Eisenwerk im Ruhrgebiet gegründet und gilt als „Wiege der Ruhrindustrie“. Im 19. Jahrhundert entstand daraus die „Gutehoffnungshütte“. Der Schacht IV der Zeche Osterfeld war bis 1992 in Betrieb, wurde nach der Stilllegung verfüllt und unter Denkmalschutz gestellt. Das historisch einmalige Areal drohte in den Folgejahren zu verfallen und bekommt nun durch den Bau eines Wohnviertels mit Reihen- und Einfamilienhäusern sowie durch das Kursana Domizil eine neue Zukunft.

Streiflichter

So vielfältig sind die Veranstaltungen, Aktivitäten und das Engagement der 116 Kursana-Häuser.

Aus den Domizilen

Kursana Domizile bieten pflegebedürftigen Senioren aller Pflegegrade 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.

Mit langem Atem



Wenn Edith Lorenz in der Abendrunde zur Mundharmonika greift, wird es gemütlich im Wohnbereich des **Kursana Domizils Schwedt**. Dann wird zusammen gesungen: Altbekannte Melodien werden angestimmt, neue geprobt. Das Repertoire von Edith Lorenz ist nahezu unerschöpflich, neue Lieder beherrscht die musikalische Bewohnerin schnell. Die Mundharmonika hat sie schon als Kind fasziniert. Und auch jetzt mit 91 Jahren geht der ehemaligen Leichtathletin, die täglich ihre Übungen macht, noch lange nicht die Puste aus.

Unterhaltungs-Literatur



Eine neue Bibliothek sorgt im **Kursana Domizil Dachau** nicht nur für Begegnungen mit der Literatur, sondern auch mit anderen Bewohnern und Besuchern aus der Nachbarschaft. 2.500 Bücher aus der ehemaligen Pfarrbücherei Bad Tölz bilden den vielseitigen Fundus, der von Romanen über Biografien und Sachbücher bis zu Hörbüchern reicht. Bewohnerin Renate Zierer, 80 (re.), eine ehemalige Bibliothekarin, hat die Katalogisierung übernommen und auch gleich einen Literaturkreis initiiert.

Heimwerker unter sich



Manchmal sind Männer gerne unter sich. Im **Kursana Domizil Aurich** freut man(n) sich deshalb über das neue Freizeitangebot nur für Herren.

Alle 14 Tage geht es in die hauseigene, von Ergotherapeutin Silke Herlyn-Wessels eingerichtete Werkstatt. Vom Bohrer bis zur Stichsäge gibt es dort alles, was das Heimwerkerherz begehrt. Und auch wenn Arthrose und grauer Star der Feinmotorik viel abverlangen: gelernt ist gelernt.

Rätseln und Roulette

Sie wollen nur spielen: Im **Kursana Domizil Billstedt** wird rege „gezockt“. Einmal im Monat dreht sich das Glücksrad. Das Restaurant wird zur Showbühne, die Bewohner werden zu Kandidaten. Ein Riesenspaß und ein effektives Gedächtnistraining, sagt Antonio Tabatabai, Mitarbeiter der Sozialen Betreuung. Viele weitere Spiele sind deshalb im Programm, von „Wer wird Millionär?“ bis hin zum selbst erdachten „Bilder-Jackpot“.



Fachsimpeln übers Kult-Auto

Mit Vollgas hat ein Trabant 601 im **Kursana Domizil Eisenhüttenstadt** die Herzen erobert. Der Eisenhüttenstädter Marc Assmann war mit seinem kultigen Oldtimer vorgefahren, um sich von den interessierten Bewohnern des Männerstammtischs unter die Haube gucken zu lassen.



Ein Strauß voller Erinnerungen



Mit einem Pflanzenwagen kommt im **Kursana Domizil Weißwasser** die Natur ans Pflegebett. Blüten und Blätter, Kräuter und Zweige, Rinden und Steine dienen als anregendes Potpourri zum Gucken, Riechen und Fühlen. Vieles bringen Mitarbeiter von Spaziergängen oder aus ihren Gärten mit. Ein Fest für die Sinne, bei dem Erinnerungen geweckt und das Gedächtnis trainiert werden. Auch manch vergessen geglaubtes Rezept wurde dabei wieder aufgespürt.

Ein Ass im Spiel



Reizen und Stechen heißt es im **Kursana Domizil Schneeberg** bei der wöchentlichen Skatrunde. Besonders Heinz Haferkorn, 90, hat das Spielfieber gepackt – auch außerhalb der Einrichtung. In der Schneeberger Skatsportgemeinschaft „Goldene Höhe“ ist er nicht nur der Älteste, sondern auch regelmäßig auf Turnieren erfolgreich. Was ihn noch mehr reizt als die Pokale in seinem Zimmer: „die Geselligkeit und das scharfe Denken“, das bei diesem Kartenspiel gefordert ist.

Kalte Schnauze, warmes Herz

Wenn sich Hundedame Lucy im **Kursana Domizil Otzberg** ankündigt, spitzen alle Bewohner die Ohren. So beliebt ist die ausgebildete Therapiehündin, die abwechselnd mit dem Rüden Percy ins Haus kommt. Die Berührung des weichen Fells, der kalten Schnauze und der Blick in ihre klugen Hundeaugen stimulieren die Sinne, lösen positive Emotionen aus und sorgen für Freude und Entspannung, sagt Pflegedienstleiterin Nina Dorsch.



Eiserner Ehebund

65 Jahre glücklich vereint: Irmgard und Josef Deller, beide 87, feierten im **Kursana Domizil Ergolding** ihre Eiserner Hochzeit. Der gebürtige Ergoldinger und gelernte Schneider und die aus dem Sudetenland stammende Näherin sind vielen im Ort aus ihrer Schulzeit bekannt. Lange Jahre waren sie als Hausmeister an einer Schule tätig. Auch der Bürgermeister kam und ehrte das Paar mit einem Eintrag ins Goldene Buch von Markt Ergolding.



Erzgebirge trifft Wilden Westen



Mit einer ganz neuen Musikrichtung überraschte das Gesangsduo „Rocco und Marc“ die Bewohner des **Kursana Domizils Meerane**. Es mischt erzgebirgische Volksmusik mit einer Prise Country-Musik. Dabei spielen die Vollblutmusiker Evergreens, aber auch eigene Titel. Bewohnerin Irene Böttger, 90, die sonst gern Blas- und Rockmusik hört, schwärmt: „Die sympathischen Jungs sorgen wirklich für echte Stimmung. Schön, dass ich sie live erleben kann.“

Liebhaber der heißen Farben



Mit der alten Malkunst der Encaustic beschäftigen sich regelmäßig Bewohner im **Kursana Domizil Berlin-Marzahn**. Bei der traditionellen Kunsttechnik, die schon im alten Ägypten Mumienporträts zum Strahlen brachte, werden in Bienenwachs gebundene Farben heiß mit Hilfe von Lötkolben und Bügeleisen aufgetragen. „Die Malereien leuchten besonders intensiv und begeistern nicht nur die Künstler selbst“, sagt Petra Schölner, Leiterin und Initiatorin des Kunstkreises.

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.

Südstaaten an der Elbe

Ein virtuoser Mix aus altem Jazz, karibischen Rhythmen und Swing erklang, als die New Orleans Shakers in der **Kursana Residenz Hamburg** auftraten. Da wippten nicht nur Bewohner im Takt, sondern auch Besucher aus den umliegenden Stadtteilen ließen sich vom Sound anstecken. Seit 15 Jahren öffnet die Residenz regelmäßig ihren Theatersaal für die kostenlosen Konzerte des „Kulturtreffs Niendorf“.



Malerisches Wedel

Auf ihren täglichen Streifzügen durch die Stadt hat Irene Garms, 83, Bewohnerin der **Kursana Residenz Wedel**, immer ihre Kamera dabei. Von den schönsten Motiven, die ihr vor die Linse kommen, fertigt sie später Zeichnungen an. Ihr besonderes Augenmerk gilt der Architektur. Ihr



neuestes Werk: eine Briefkarte mit einer Collage aus zwanzig historischen Giebeln. In der Einrichtung kann man die Karten kaufen.

Reflektierte Existenz



„Reden über das Leben“, heißt eine Vortragsreihe mit anschließender Diskussion in der **Kursana Residenz Prien**, die um existenzielle Themen kreist. Der Mathematiker und Kursana-Bewohner Professor Dr. Helmut Neunzert hat sie initiiert und lädt dazu Experten ein. Ob aus dem Blickwinkel von Religion, Kunst oder Musik – letztendlich lautet die Frage immer: „Was ist ein erfülltes Leben?“ Zuletzt im Fokus: die Heimat.

Es war einmal ...



So vertraut wie der Anfang eines Märchens sind auch Schlüsselszenen und -figuren. Auch Menschen mit Demenz können sich an die Geschichten aus ihrer Kindheit erinnern und empfinden Freude beim Zuhören. Der therapeutische Nutzen ist wissenschaftlich erwiesen. In der **Kursana Residenz Regensburg** gibt es mit Erika Knesch und Iris Tolch jetzt zwei ausgebildete Geschichtenerzählerinnen, die regelmäßig die Bewohner mit Märchen verzaubern.

Gorbatschows Saitensprünge



Was nach pikanten Enthüllungen klingt, war eine reizvolle Klangreise ins ferne Russland. Der sogar schon als „Paganini der Balalaika“ gefeierte Andrej Gorbatschow und Pianist Lothar Freund traten zusammen mit dem Programm „Klassische Saitensprünge“ in der **Kursana Residenz Fürth** auf. Die Bewohner erlebten das Zupfinstrument Balalaika – den meisten eher aus russischer Volksmusik bekannt – mit Klassik und Klavier in Harmonie vereint von einer ganz neuen Seite.

Bewegungsradius erweitern



Frei stehen ohne Rollator, sich bücken ohne Angst, kraftvoll zugreifen – mit ihrer Rückengymnastik möchte Elke Busch die Senioren aus dem Betreuten Wohnen der **Kursana Residenz Krefeld** auch im Alltag stärken. Das Ziel der Physiotherapeutin: die vorhandene Beweglichkeit erhalten und erweitern, das Gleichgewicht schulen und Freude an Bewegung vermitteln. Dies erreicht sie mit Einzel- und Partnerübungen, im Sitzen oder Stehen, mit Bällen oder Stäben.

Aus den Villen

Die außergewöhnliche Lage und die 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.

Tapferes Schneiderlein

In der **Kursana Villa Hannover** ist das tapfere Schneiderlein weiblich. Märchenhaftes Geschick entwickelt Renate Hoffmann, 82, wenn sie die Nähmaschine in ihrem Appartement surren lässt. „Das hält mich jung und schult die Fingerfertigkeit“, sagt die ehemalige Schlagersängerin und ausgebildete Schneiderin. Auch viele Bewohner schätzen sehr, dass die gute Schneiderinnen-Seele bei kleinen Näharbeiten helfen kann.



English, please

Jeden zweiten Donnerstag steht in der **Kursana Villa Königstein** Englisch auf dem Stundenplan: Konversation für Fortgeschrittene, multimedial mit Beamer und Leinwand. Manche Kursteilnehmer, der älteste von ihnen ist 99 Jahre, haben Auslandserfahrung.



Die ehrenamtliche Dozentin und gelernte Pädagogin Christine Scheiber zeigt Filme, und es werden zusammen Texte gelesen. Am Ende gibt es ein Quiz – natürlich auf Englisch.

Lieder ohne Ende



Ob vor der Laterne, am Wolgastrand oder auf der Reeperbahn nachts um halb eins – dem Chor in der **Kursana Villa Frankfurt** gehen nie die Lieder aus. Chorleiterin Antje Weihe geht gerne auf die Wünsche ihrer singenden Senioren ein, die mal Schlager schmettern, mal mit einem Volkslied den Frühling begrüßen. „Hauptsache es macht Spaß“, lautet der Tenor in dem rüstigen Ensemble.

Farben der Erinnerung



Am Anfang steht eine Idee: ein Gedicht, ein Lied, ein Gedanke. Wenn Kunsttherapeutin Ulla Holderith in der **Kursana Villa Oberursel** mit Bewohnern malt, gibt sie Anregungen, aber keine Vorgaben. So kann sich die Fantasie frei entfalten. Eine Reise zu sich selbst, die auch Konzentration, Feinmotorik und sozialen Austausch fördert, erläutert die Expertin.

Malen entspannt die Muskeln

Mit Buntstiften, Aquarellfarben oder Ton – in der Malgruppe von Beatrix Mursch ist freie Entfaltung das Ziel. Jede Woche kommt die Kunsttherapeutin in die **Kursana Villa Bonn**, um mit Bewohnern aus dem Demenzbereich zu malen. Motorische Fähigkeiten möchte die Therapeutin fördern, den Tremor, das Muskelzittern, mildern. Das funktioniert: Zum Welt-Alzheimerstag werden die Arbeiten in der Villa ausgestellt.



Kreatives Rollenspiel

Wiener Opernball oder Schwimmbad – im Projekt „Theater-Spiel-Freude“ von Björn Kaltwasser kennt die Fantasie keine Grenzen. In der **Kursana Villa Wiesbaden** probt der Theatertherapeut mit zum Teil demenziell erkrankten Bewohnern den Ausbruch aus dem Alltag und den spielerischen Rollenwechsel. Ein freies Improvisieren in der Gruppe, bei dem viel gelacht wird. Die Teilnehmer erleben sich dabei selbst und oft ganz neu. Viele seien danach „wie beseelt“, sagen Betreuer.



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 31. August 2019.
 Mit etwas Glück gewinnen Sie ein Vierteljahr lang
 jeden Monat einen Blumenstrauß.

Herzlichen Glückwunsch: Frau Regina Rose aus
 Wiesbaden ist die Gewinnerin der vorigen Ausgabe.
 Das Lösungswort lautete: „Herzenswärme“.

Beweis der Abwesenheit	nicht fest, lose	Klöster	▼	▼	Kosewort für ‚Katze‘	leise regnen	das Seiende (philos.)	Insel vor Kreta (Ruinenstätte)	▼	7	Satz
▶	▼		8		grobes Baumwollgewebe	▶	▼				
▶					Eigenname der Eskimos	▶			3		Almrausch, Blume
prima (ugs.)		österr.: Rat schläge	▶		12		4	Paulusbrief		Zutat für Grog	▼
▶			10		Name Gottes im A.T.		▶	Vorname Lagerfelds †		▼	9
Anteilschein		Einfuhr von Gütern			Null beim Roulett	▶	6			3./4. Fall von ‚wir‘	
gelb blühende Gartenpflanze	▶				1					▼	
Futtergefäß	Kraftfahrzeug (Kw.)		arabisch: Sohn	▶				dt. Tanzkapellmeister † 1973			dt. Romancier † 1906 (Max)
▶	▼				Wortteil: Leben		▶	Mensch mit gutem Appetit			▼
Zank			Fußbekleidung	▶						Initialen von Connery	
▶	5						▶	Stichproben		2	
deutscher Blödelbarde	▶		11		Singvogel	▶					
<small>www.raetseischmiede.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 im Bau**
- ◇ **Quartier im 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. Die maßgeschneiderte Rundum-Betreuung und der erstklassige 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, Thomas Gillmeister, Petra
Grothe, Kerstin & Michael Hedrich, Ingmar
Keller, Martina Krüger, Daniela Kühn, Andrea
Menzel, Joachim Merkl, Stefan Michaelis,
Kerstin Müller-Gaarz, Dieter Müller,

Jürgen Oehler, Martina Petersen, Christine
Reguigne, Achim Ritz, Ingo Rodriguez,
Marion & Dirk Schariott, Tanja Suhr

Fotos und Illustrationen
Active Cues B.V., DLR, Kerstin Döhlitzsch,
FH Kiel, Fotolia, Konstantin Gaarz, Dirk
Garms, Bernd Geller, Thomas Gillmeister,
Petra Homeier, Icho Systems GmbH,
Christian Jungeblodt, Martina Krüger,
Kursana, Bernd Kusber, Gregor Lorenz,
Mediengruppe RTL Deutschland, Stefan
Michaelis, Daniel A. Opoku, Martina
Petersen, Katharina Reichvisler, Achim Ritz,

Stefan Sobotta, Olaf Staschik, Oliver Weiner,
Christa Zwingenberger

Titelfoto:
Mediengruppe RTL Deutschland / Frank
Hempel

Layout und Satz
Dusmann Stiftung & Co. KGaA
Abteilung Marketingkommunikation

Druck und Versand
ARNOLD group - Großbeeren