



LEBENS-RHYTHMUS

Wo man singt, da lass dich ruhig nieder ...



Liebe Leserin, lieber Leser,

„Wo man singt, da lass dich ruhig nieder ...“ lautet der Untertitel dieser Ausgabe. Denn Musik steht in vielen Kursana-Häusern auf der Tagesordnung. Bestätigen können das auch über 60 Seniorinnen und Senioren aus dem Raum Stuttgart. Sie trafen sich mit dem legendären Gotthilf Fischer zu einer Chorprobe. Singen macht jung, sagt der inzwischen 91-jährige Dirigent und Chorleiter.

Musik erreicht auch die Menschen, die sich scheinbar vom Leben zurückgezogen haben. Musik weckt Erinnerungen, die Lebenslust kommt wieder. Und wer sich noch im Alter an das Erlernen eines Instruments wagt, wird damit nicht nur sich, sondern auch anderen viel Freude bereiten.

Eine positive Lebenseinstellung bestimmt das Wohnen in den einhundert Kursana-Einrichtungen in Deutschland. Unsere motivierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter widmen sich in Teamarbeit täglich mit Sachverstand und Herz der Pflege und Betreuung der Menschen.

Sie bringen auch ihre jeweilige persönliche Note mit ein. Ob es eine musikalische Ausbildung als Opernsänger ist, wie im Beitrag aus Buchholz, oder das Familien-Team aus Mutter und Sohn, das im Kursana Domizil Bremen zusammenarbeitet. Auch die Bewohnerinnen und Bewohner profitieren von der Vielfalt unter unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

In diesem Sinne grüßt Sie herzlich

Jörg Braesecke

Vorsitzender der Geschäftsführung Kursana

Inhalt

Titelthema LEBENS-RHYTHMUS

„Musik erhöht die Lebensfreude“, sagt Professor Altenmüller im Interview. Wie vielfältig in den Kursana-Einrichtungen musiziert wird – darum geht es in dieser Ausgabe.

- 04 **„Singen macht jung“**
Volksmusik-Legende Gotthilf Fischer bildete mit Kursana-Bewohnerinnen und Bewohnern in Vaihingen einen sangesstarken Chor
- 10 **„Musik erhöht die Lebensfreude“**
Wie Musik bei Seniorinnen und Senioren wirkt, erklärt Professor Eckart Altenmüller im Interview
- 12 **„Mein Lieblingslied“**
„Dieses Lied hat mich ein Leben lang begleitet.“ Menschen bei Kursana erzählten ihre Geschichte
- 14 **So froh klingt das Leben**
In Kursana-Einrichtungen wird Musik als therapeutisches Mittel eingesetzt. Beispiele:
- 14 **Bewegendes Orchester**
- 15 **Mobile Melodien**
- 16 **Gemischtes Ensemble**
- 17 **Kraftvolle Stimmen**
- 18 **Entspannte Schwingungen**
- 19 **Schwungvolle Rhythmen**
- 20 **Ältesten-Rat**
Über-100-Jährige, denen man es nicht ansieht – zwei Bewohnerinnen verraten ihr Lebensrezept

Titelbild: Mit 91 weiterhin aktiv: Gotthilf Fischer bei der Chorprobe im Domizil Vaihingen

- 22 Singendes Pflege-Duo**
Im Domizil Griesheim harmoniert ein bekanntes Schlager-Duo beruflich und musikalisch
- 25 Das Familien-Team**
Perfekt eingespielt arbeiten eine Mutter und ihr Sohn als Pflegefachkräfte zusammen
- 28 Solang die Füße tragen**
Die Füße leisten Schwerarbeit. Was man im Alter für die Fußgesundheit tun kann
- 30 Geschichte(n) bewahren**
Kursana-Bewohnerinnen und Bewohner erarbeiten mit Schülern im Domizil Aurich Trauerreden
- 32 Idylle mit Konzept**
Das neue Domizil Eschenburg in Hessen verbindet modernes Wohnkonzept und idyllische Natur
- 34 Streiflichter**
Ein kleiner Ausschnitt aus der Vielfalt an Aktivitäten der 116 Kursana-Einrichtungen
- 38 Rätseln & Gewinnen**
- 39 Kursana-Standorte**
- 40 Impressum**



LEBENS-RHYTHMUS

Wo man singt, da lass dich ruhig nieder ...

Lebensfreude, Energie, Erinnerung, harmonisches Miteinander: Musik kann auf vielerlei Weise zum Wohlbefinden beitragen. Das wissen auch die Bewohnerinnen und Bewohner sowie Beschäftigte der Kursana-Einrichtungen. Dabei wird nicht nur gesungen: Viele Instrumente kommen beim gemeinsamen Musizieren zum Einsatz. Manchmal reicht es aber auch, einfach nur zuzuhören.

Wir haben Beispiele zusammengetragen – in Berichten, Porträts und Reportagen.

Ein musikalisches Erlebnis war die Chorprobe im Kursana Domizil Vaihingen mit Deutschlands berühmtestem Chorleiter Gotthilf Fischer, 91. „Singen ist gesund“, sagt er. Und mache jung. Deshalb will er seinen hundertsten Geburtstag auf jeden Fall noch feiern – mit Gesang.

„Ohne Musik wär' alles nichts“

Wolfgang Amadeus Mozart (1756 – 1791)





Konzentriert und stets im Takt: Im Kursana Domizil Vaihingen fühlte sich Gotthilf Fischer, 91, ganz in seinem Element. Direktorin Carola Frasch führte den Gast durchs Haus (Bild r.), bei der anschließenden Chorprobe dirigierte Bewohnerin Marliese Hartnegg, 88, aus Donzdorf begeistert mit (Bild unten r.)

„Singen macht jung“

Als „Dirigent der 1000 Stimmen“ und „Herr der singenden Heerscharen“ wurde Gotthilf Fischer zu einer Legende der Volksmusik. Für Kursana-Bewohnerinnen und Bewohner leitete er eine Chorprobe, gab Autogramme – und hatte viel zu erzählen.

Im Foyer steht eine blitzende Jukebox, von der Decke hängen Schallplatten, an den Wänden Porträts von Schlagerstars der 1950er-Jahre. „Das ist ja ein musikalisches Haus“, staunt Gotthilf Fischer, 91, als er das Kursana Domizil in Vaihingen betritt. Direktorin Carola Frasch, 62, die das Treffen vorbereitet hat und den

Ehregast begrüßt, bestätigt: „Musik steht bei uns ganz oben.“

Rund 50 weitere Bewohnerinnen und Bewohner aus den Domizilen in Donzdorf, Nürtingen und Rastatt werden zur Chorprobe in Vaihingen erwartet. Schon anderthalb Stunden zuvor ist Gotthilf Fischer vor Ort: „Ich bin Perfektionist, will immer

nur das Beste machen“, sagt er. „Dazu gehört, dass ich bei der Vorbereitung dabei bin.“ Während im Saal die Tonanlage montiert wird, schaut sich der Musiker genau um. „Man kommt hier rein und ist gleich daheim“, lobt er abschließend und setzt sich zufrieden zum Kaffee in eine Ecke. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Kursana Domizils tragen immer mehr Stühle herein. Zu Beginn der Chorprobe werden alle besetzt sein.

Gesang für Papst und Präsidenten

Mit 14 Jahren schwang er schon den Taktstock: Gotthilf Fischer, geboren am 11. Februar 1928 in Plochingen bei Stuttgart als Sohn eines Zimmermeisters, kann auf eine lange Karriere als Dirigent zurückblicken. Mit seinen Chören sang er vor dem Papst im Petersdom, beim Finale der Fußballweltmeisterschaft 1974 in München und vor Präsident Jimmy Carter in den USA. Mehr als 16 Millionen verkaufte Tonträger zählen zu seiner Bilanz. Für sein Lebenswerk erhielt der Wahl-Weinstädter, der nie eine musikalische Ausbildung genossen hat, zahlreiche Auszeichnungen – darunter das Bundesverdienstkreuz 1. Klasse. Musikalisch aktiv ist Gotthilf Fischer bis heute: Einmal wöchentlich probt er mit einem Chor in Stuttgart.

„Natürlich sind wir ein bisschen aufgeregter“, sagt Elisabeth Menrath, 85. Wie alle, die an der Chorprobe in Vaihingen teilnehmen, kennt sie den heutigen Ehregast von zahllosen Auftritten im Fernsehen. Besonders an die von ihm moderierte ARD-Sendung „Straße der Lieder“ (1995 bis 2008) erinnert sie sich gern. „Er hat das immer so schön gemacht, wir haben uns jedes Mal darauf ▶



Applaus für den Chorleiter: Beim Besuch im Kursana Domizil Vaihingen wurde Gotthilf Fischer begeistert gefeiert. Beim anschließenden Kaffeetrinken (Bild r.) gab es noch viel zu erzählen und zu lachen



gefreut.“ Heute will Elisabeth Menrath fleißig mitsingen. Wie alle anderen greift sie zum vorbereiteten Liederheft. Ihre Mitbewohnerin Irmgard Neumann, 90, wirft nur einen kurzen Blick hinein: „Die Lieder kenne ich alle auswendig, sie werden auch bei uns in den Wohngruppen gesungen.“

Dann geht es los: Gotthilf Fischer tritt vor sein Publikum. Gelassen wirkt er, entspannt und locker. „Ganz so wie früher“, wispert eine Zuschauerin. Und schon mit dem ersten Satz sorgt er für Fröhlichkeit: „Lauter hübsche Bube und Mädle sind heute hier und singed schöne deutsche und schwäb’sche Lieder“, sagt Gotthilf Fischer im Dialekt seiner Heimat. Die Musik startet: „Wem Gott will rechte Gunst erweisen“. Rund 60 Bewohnerinnen und Bewohner, Mitarbeitende sowie Gäste im Saal stimmen ein – auch Eleonore Zettl aus Vaihingen, mit 104 Jahren die älteste Teilnehmerin (siehe auch „Ältesten-Rat“ auf Seite 20). Der Chorleiter ist jetzt in

„Leidenschaft steckt an“

seinem Element: Er hebt die Arme, wippt mit den Füßen, gibt Einsätze mit Zurufen wie „Und jetzt!“ oder „Jawoll!“. Zwischendurch gibt’s immer wieder Lob: „Toll! Wunderbar!“ Als der erste Block zu Ende geht, strahlt der Meister: „Innerhalb von Minuten waren wir ein herrlicher Chor.“ Die Sängerinnen und Sänger wirken gelöst und munter, überall sind nur lächelnde Gesichter zu sehen. „Singen macht halt jung“, sagt der Meister auf dem Podium. „Sie sehen jetzt schon alle zwanzig Jahre jünger aus.“

Beim nächsten Block wird geschunkelt und geklatscht, einige Lieder werden sogar zweistimmig gesungen. „Jetzt die Männer ..., jetzt die Mädle ...“, dirigiert Gotthilf Fischer. Nach sechs Medleys will der frischgebackene Kursana-Chor erst richtig loslegen. „Wollen wir es mal ohne Begleitmusik versuchen?“, fragt er. Allgemeines Kopfnicken. Auch ohne die Unterstützung durch Text und Begleitmusik klingt der Gesang hell und

klar. „Wir sollten gleich hier einen neuen Chor gründen und damit auf Tournee gehen“, schlägt der Dirigent vor. Nach fast einer Dreiviertelstunde denkt keiner ans Aufhören. „Ich erenne Sie alle zu Ehrenmitgliedern der Fischer-Chöre“, sagt der berühmte Gast.

Nahezu eine Stunde dauert die Chorprobe, dann servieren die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Hauses Kaffee und Kuchen im Garten des Kursana Domizils. Natürlich steht auch hier Gotthilf Fischer im Mittelpunkt. „Früher war ich jünger“, scherzt er, als es um sein Alter geht. „Gemeinsam lachen und singen – das hilft nicht nur bei schlechter Laune, sondern auch bei Streit“, sagt der Musiker. Er erfüllt viele Autogrammwünsche und beantwortet Fragen. Sein Lieblingslied? „Immer das, das ich im Augenblick dirigiere.“ Wie er die Menschen immer wieder zum Mitsingen bringt? „Kann sein, dass sich meine eigene Begeisterung überträgt.“ Leidenschaftlich wird Gotthilf Fischer, wenn er über



Musik spricht: „Gesang ist ein Helfer in der Not, besser als der beste Arzt“, meint er. Eine gute Stimme sei nicht notwendig: „Singen kann jeder.“ Gut gelaunt sitzen der Leiter und „sein“ Chor bis zum späten Nachmittag zusammen. „Das, was heute hier passiert ist, vergisst man nicht so schnell“, sagt Heinrich Weber, 75, aus Nürtingen. „Davon werd' ich noch lange träumen.“

Am Ende heißt es dann aber doch Abschied nehmen – „mit einer Träne im Knopfloch“, sagt Gotthilf Fischer. Musik gibt es bis zum Schluss: Michael Schneider, 85, aus Rastatt hat seine Mundharmonika mitgebracht und spielt: „Muss i denn, muss i denn zum Städtele hinaus“. ■



YouTube-Erfolg für Gotthilf Fischer

„Gotthilf Fischer, der ‚König der Chöre‘, bekommt nun auch eine Auszeichnung für seinen Erfolg im Internet. Seine Aufnahme der Europahymne von Beethovens ‚Ode an die Freude‘ mit der Liedzeile ‚Freude schöner Götterfunken‘ kommt nach Angaben von Fischers Management auf mehr als 17 Millionen YouTube-Streams und Zehntausende Downloads bei Anbietern wie Amazon und Spotify. Umgerechnet zähle das in etwa so viel wie 75.000 physische Tonträger – und dafür gibt's eine Goldene Schallplatte“, meldete die Deutsche Presseagentur (dpa) im Juli 2019.

„Musik erhöht die Lebensfreude“

Musik hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit, sie macht auch ältere Menschen zufriedener und ausgeglichener, sagt der Wissenschaftler Eckart Altenmüller im Experten-Gespräch.

Professor Dr. med.

Eckart Altenmüller, Jahrgang 1955, studierte Medizin in Tübingen, Paris und Freiburg sowie Musik an der Musikhochschule in Freiburg. Seit 1994 leitet er das Institut für Musikphysiologie und Musiker-Medizin an der Hochschule für Musik,

Theater und Medien in Hannover. Während seiner neurophysiologischen Ausbildung beschäftigte er sich erstmals mit der „Großhirnaktivierung bei Musikverarbeitung“ und verfasste mehrere populäre Sachbücher.

Hält Musizieren jung?

Ja. Eine neue Studie zeigt, dass Musizieren das physiologische Hirnalter um etwa fünf Jahre verringert.



Die Ursachen dafür liegen sicher in den positiven Emotionen, die es mit sich bringt. Verjüngend wirkt auch der häufig mit dem Musizieren einhergehende Kontakt zu anderen Menschen.

Kann Musik auch heilen?

Musik kann in jedem Fall Erkrankungsverläufe positiv beeinflussen. Von Heilung würde ich aber nicht unbedingt sprechen, da wird zu viel von der Musik erwartet. Aber man kann mit Musik den Verlauf einer Demenz verlangsamen, die Bewegungseinschränkung bei einer Parkinson-Erkrankung lockern, die Rehabilitation nach einem Schlaganfall erleichtern. Manchmal gibt Musik bei seelischen Erkrankungen wichtigen Trost – und das

empfinden die Betroffenen oft als sehr hilfreich.

Wie verändert sich das Gehör im Laufe des Lebens?

Ältere Menschen entwickeln häufig eine Altersschwerhörigkeit, und die betrifft bevorzugt die hohen Töne. Sie hören zum Beispiel nicht mehr das Gezwitscher der Vögel. Nach und nach fällt es ihnen dann auch schwerer, bei Hintergrundgeräuschen Sprache zu hören. Das ist besonders bei Familienfesten ein Problem, wenn alle schnell durcheinander reden.

Lässt sich das Hören trainieren?

Ja, das Gehör ist unser lernfähigstes Sinnesorgan. Und beim Hören von Musik wird das Gehör automatisch trainiert, denn diese akustischen Muster sind sehr kompliziert. Ältere Menschen, die musizieren, haben deswegen auch ein besseres Sprachverständnis.

Welche Effekte hat gemeinschaftliches Singen?

Es erhöht vor allem die Lebensfreude. Physiologisch hat es positive Auswirkungen auf die Selbstwahrnehmung, die Haltung, die Atmung – und es verbessert sogar die Abwehrkräfte.

Lässt sich ein Instrument auch im Alter noch erlernen?

Ja – es ist eigentlich nie zu spät, und man kann auch mit über 70 noch ein Instrument erlernen. Natürlich sind die Fortschritte langsamer, aber die Freude am Musizieren wird sich dennoch einstellen. Manche Instrumente eignen sich wegen der

bei älteren Menschen eingeschränkten Beweglichkeit besser, etwa das Klavier, das Cello oder das Akkordeon. Es gibt auch sehr schöne Instrumente, die speziell für alte Menschen entwickelt wurden, zum Beispiel die Veeh-Harfe.

Welches Lied hören Sie am liebsten?

Ich höre überwiegend klassische Kammermusik, und da wechseln meine Vorlieben. Aber von den Liedern mag ich die aus der Winterreise von Franz Schubert besonders gern, zum Beispiel „Am Brunnen vor dem Tore“. ■

Zwei ausgewählte Bücher zum Thema

- „Vom Neandertal in die Philharmonie – Warum der Mensch ohne Musik nicht leben kann“ von Prof. Dr. Eckart Altenmüller, Springer Verlag
- „Good Vibrations – Die heilende Kraft der Musik“ von Prof. Stefan Kölsch, Ullstein Verlag

Buch-Tipps zum Musizieren mit Senioren

- Evamaria Molz: „Freut Euch des Lebens – Deutsche Volkslieder“ – Singen und Musizieren mit Senioren, Praxistipps plus Musik-CD, Verlag an der Ruhr
- SingLiesel: „Die schönsten Wanderlieder“ – Singen - Erleben - Erinnern. Ein Mitsing- und Erlebnis-Buch für demenzkranke Menschen, SingLiesel Verlag
- Marlis Marchand: „Gib mir mal die große Pauke ...“ – Musikalische Gruppenarbeit im Altenwohn- und Pflegeheim, Waxmann-Verlag
- Marion Rademacher: „Auf den Flügeln der Erinnerung“ – Geschichten und Lieder für Menschen mit Demenz, Francke-Buchhandlung
- Heidrun Harms / Gaby Dreischulte: „Musik erleben und gestalten mit alten Menschen“, Urban & Fischer Verlag
- Alfons Scheirle u. a.: „Spiel mir eine alte Melodie. Die schönsten alten Schlager und Volkslieder“. Großdruck, Philipp Reclam Verlag



„Blueberry Hill“ von Louis Armstrong

Wolfgang Ramm, * 1932, Kursana Residenz Hamburg

„Ich muss 15 Jahre alt gewesen sein, als ich in der Küche saß und über unseren Volksempfänger dieses Lied zum ersten Mal hörte. Ich war fasziniert von der tiefen Stimme und dem virtuosen Trompetenspiel. Seitdem hat mich Louis Armstrong nicht mehr losgelassen. Ich durfte ihn viermal live erleben und besitze über 100 Aufnahmen von ihm.“



„Ich will 'nen Cowboy als Mann“ von Gitte Haening

Luise Steinmüller, * 1919, Kursana Domizil Lingen

„Dieses Lied habe ich gern laut mitgesungen. Es macht gute Laune. Aber nicht nur das: Ich bin ja in einer Zeit aufgewachsen, in der Frauen noch die Einwilligung ihres Mannes brauchten, wenn sie beispielsweise den Führerschein machen oder einen Beruf ergreifen wollten. Und sich den Mann selbst auszuwählen, war auch nicht selbstverständlich.“



„Mein Lieblingslied“

„Welches Lied hat Sie Ihr Leben lang begleitet und geht Ihnen nicht mehr aus dem Kopf?“, fragte das Kursana Magazin seine Leser. Hier eine Auswahl der Einsendungen.



„Weiße Rosen aus Athen“ von Nana Mouskouri

Frank Raimund Böhler, * 1951, Kursana Domizil Ampfing

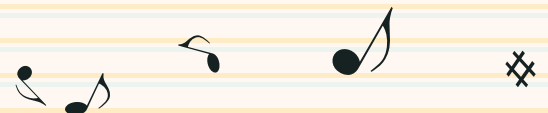
„Ich hörte die ‚Weißen Rosen‘ mit Nana Mouskouri erstmals als Jugendlicher. Schon damals ging mir das Lied nicht aus dem Kopf. Später, mit meiner Frau, waren wir dreizehn Mal zum Urlaub in Griechenland. Da wurde es zu unserer Lieblingsmelodie. Inzwischen gab es Fassungen in allen Sprachen. Ich denke gern an diese Zeit zurück.“



„La Mer“ von Charles Trenet

Inge & Harry Czerwinski, * 1933, Kursana Domizil Straelen

„Als wir das Chanson ‚La Mer‘ 1965 zum ersten Mal hörten, war meine Frau schwanger mit unserer Tochter. Wir waren glücklich und verliebt. Das Lied hat uns in jedem Urlaub begleitet. Dort, wo ein Piano in den Hotels anzutreffen war, haben wir es uns gewünscht. Heute denken wir gern daran zurück, die Liebe zu dem Lied ist geblieben.“





„Wir machen Musik“ von Ilse Werner

Martin Naumann, * 1928, Kursana Domizil Weimar

„Dieses Lied erinnert mich an meine ersten Schritte als Musiker in den 1950er-Jahren. Voller Enthusiasmus zogen wir damals von Grimma aus durch die umliegenden Dörfer. Wir gingen zu Fuß oder ließen uns vom Traktor mit Anhänger abholen. Noten hatten wir keine, wir spielten Titel aus dem Radio nach. Für fünf Stunden Musik gab es 25 Mark.“



„Florentiner Marsch“ von Julius Fucik

Heinrich Weber, * 1943, Kursana Domizil Nürtingen

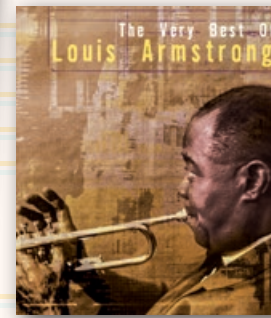
„Ich war 33 Jahre bei der Feuerwehr aktiv und spielte im Feuerwehr-Spielmanszug Nürtingen die Querflöte. Eine der beliebtesten Melodien war der ‚Florentiner Marsch‘. 1960 haben wir beim Bundeswertungsspiel der Feuerwehren in Bad Godesberg die Goldmedaille gewonnen. Später sind wir auch vor dem damaligen Bundeskanzler Willy Brandt aufgetreten.“



„Tiger Rag“ von der Original Dixieland Jazz Band

Edwin Pleier, * 1933, Kursana Domizil Lappersdorf

„Dies ist das Lied von mir und meiner Frau. In den 1970ern spielte ich Saxophon in einer Band. Meine spätere Frau war unsere Fahrerin. Ich wollte sie beeindrucken, stieg mit einem Kollegen auf einen Tisch, und wir spielten mit zwei Saxophonen den ‚Tiger Rag‘. Sie war beeindruckt. Wir sind seit fast 40 Jahren glücklich verheiratet.“



„Zeugnistag“ von Reinhard Mey

Dr. Helmut Müller, * 1927, Kursana Residenz Krefeld

„In dem Lied geht es um eine Mutter, die ihre falsche Unterschrift unter dem schlechten Zeugnis des Sohnes bestätigt – obwohl sie erkennt, dass er die Unterschrift fälschte. Das hat mich beeindruckt und bewirkt, manch unbegreifliche Handlung eines Kindes zu hinterfragen. Warum hat es so gehandelt? Fühlt es sich unverstanden? Hat es kein Vertrauen?“



„Junge, komm bald wieder“ von Freddy Quinn

Harald Fischer, * 1941, Kursana Villa Frankfurt

„Dies war meine erste Schallplatte, und ich habe sie von meiner Mutter bekommen. Sie sollte mich mahnen, immer heil heimzukehren. Ich fuhr als Marinesoldat zur See, 1962 von Wilhelmshaven aus auf der ‚Natter‘, einem Landungsschiff. Wenn ich Freddy Quinn und den Titel höre, muss ich an meine Mutter denken.“



„Hoch auf dem gelben Wagen“, gesungen von Walter Scheel

Heinz Radmann, * 1933, Kursana Domizil Grimmen

„Ich habe mein Leben lang gern gesungen; ich war und bin, sagen die Leute, eine Frohnatur. ‚Hoch auf dem gelben Wagen‘ begegnete mir erstmalig in der Schule und ging mir nicht mehr aus dem Kopf – lange bevor es der damalige Bundespräsident Walter Scheel durch seinen Auftritt in einer ZDF-Show populär machte.“



So froh klingt das Leben

Wie positiv Musik wirkt, zeigen die sechs Beispiele aus den Kursana-Häusern auf den folgenden Seiten. Ob man singt, ein Instrument spielt oder einfach nur zuhört: Musik sorgt in jedem Fall für gute Laune – und entwickelt sogar heilende Kräfte.

Bewegendes Orchester

Das Hausorchester der **Kursana Residenz Fürth** ist einzigartig. Hier kommen Instrumente zum Einsatz, die jeder spielen kann. Das Ergebnis kann sich hören lassen.

Die 88-jährige Gertrud Grottenmüller ist eine der 18 Seniorinnen und Senioren des Orchesters. „Irgendwann, nachdem ich 2009 hier eingezogen bin, drückte mir Frau Gierlich einfach eine Trommel in die Hand.“ Inzwischen beherrscht die Seniorin nicht nur das Schlaginstrument, sondern auch die Klangstäbe perfekt.

Monika Gierlich, 52, diplomierte Sozialpädagogin mit Zusatzausbildung in Musikgeragogik, dirigiert das Ensemble seit 2010. Seitdem wird mindestens zweimal im Monat geübt. Sie sagt: „Beim Musizieren kann sich jeder entfalten.“

„Die Musik wischt den Staub von der Seele“, beschreibt Heinz Gutbrod, 81, die Wirkung auf sich und seine Mitspieler. Die Instrumente, die dazu genutzt werden, sorgen für ein ganz neues Klangerlebnis: Klanghölzer,

Trommeln, Bongos, Congas, Tambourins und Kastagnetten kommen zum Einsatz.

Für Heinz Gutbrod war seit dem neunten Lebensjahr das Trompetenspielen seine Leidenschaft. Jetzt trommelt er virtuos auf einer Conga. Neben ihm musiziert Ehefrau Gertrud, 83, mit der er seit 62 Jahren verheiratet ist. „Wir wollen mit dem Orchester zugleich das Gemeinschaftsgefühl stärken“, sagt die Dirigentin.

Beim Konzert wird die Atmosphäre immer gelöster. Zum Csárdás bewegen sich Beine und Arme, beim Sportpalastwalzer wiegen sich viele im Takt. Und bei der

Finkensteiner Polka klatschen alle mit. Gertrud Grottenmüller: „Musik befreit, da vergisst man seine Sorgen.“

Gertrud Grottenmüller, 88, ist eine der 18 Musikerinnen und Musiker des Kursana-Orchesters. Ihre Leidenschaft gehört der Trommel





*Holger Bayerköhler und
Stephanie Schrader wecken
mit vertrauten Liedern
Erinnerungen, die noch
lange nachhallen*

Mobile Melodien

Im **Kursana Domizil Dreieich** bringt das Gesangsduo „Die Schlagerettis“ den Seniorinnen und Senioren Musik auf Rädern. Das Melodien-Mobil rollt durch die Wohnbereiche – und alle kommen in Bewegung.

„Weiße Rosen aus Athen“ – das Lied schallt fröhlich durch den Wohnbereich „Waldsee“. Die 16 Seniorinnen und Senioren im Gemeinschaftsraum sind auf einer Reise durch die Welt des deutschen Schlagers. „Reiseleiter“ dabei sind Stephanie Schrader, 32, und Holger Bayerköhler, 43, vom Betreuungsteam des Dreieicher Domizils, die regelmäßig in die Rolle des Gesangsduos „Die Schlagerettis“ schlüpfen. Dann ziehen sie mit der Musikbox auf einem Handwagen durch die Wohnbereiche, um auch mit Menschen, deren Bewegungsradius eingeschränkt ist, beliebte Schlager zu singen und ihnen so einen Moment der Unbeschwertheit zu ermöglichen.

„Mit unserer Musik bauen wir eine Brücke zu denen, die sonst sehr zurückgezogen leben“, sagt Holger Bayerköhler. Er weiß: Die alten Schlager wecken Erinnerungen und schaffen eine vertraute Atmosphäre. Fast alle im Gemeinschaftsraum kommen in Bewegung, die Hits von damals gehen unter die Haut. Erika Koch, 91, klatscht im Rhythmus der Lieder und Gisela Kirchner, 90, dirigiert mit ausgestreckten Zeigefingern einen imaginären Chor.

Zum Abschluss erklingt „Arrivederci Hans, das war der letzte Tanz“. Dann wechseln „Die Schlagerettis“ vom

Gemeinschaftsraum in das Zimmer von Manfred Ehrhardt, 84. Er liegt wegen einer Lähmung meistens im Bett. Als Stephanie Schrader zum Lied „Pack die Badehose ein“ zwei Schwimmflügel über ihre Arme streift, huscht ein Lächeln über sein Gesicht. „Sollen wir Ihnen den Fernseher wieder einschalten?“, fragt Stephanie Schrader später beim Gehen. „Nein“, sagt Manfred Ehrhardt bestimmt. Die Musik schwingt noch nach.



Holger Bayerköhler sorgt mit Stimme und Zuwendung für menschliche Wärme. Das Outfit ist Teil der Erinnerungswelt



Gemischtes Ensemble

Die Schülerinnen haben ihre Instrumente mitgebracht.
Dr. Brigitte Hoffmann-Lundgren (rechts), 95, freut sich mit ihnen

Musik hat für ältere Menschen einen hohen therapeutischen Wert. Besonders, wenn gemeinsam mit Kindern musiziert wird, wie ein Projekt in der **Kursana Villa Hannover** zeigt.

Als die Klaviersonate Nr. 17 von Ludwig van Beethoven erklingt, wird es still im Festsaal. „Großartig“, ruft ein Bewohner nach der Darbietung von Emil, 10, am Klavier. Regelmäßig sind er und seine Mitschüler – eine 5. Klasse des benachbarten Gymnasiums – in der Villa Hannover zu Gast, um mit den Bewohnerinnen und Bewohnern des Komfort-Demenz-Wohnbereichs zu singen und zu musizieren. „Das Singen macht den

alten Menschen viel Spaß.“ Anderen Freude zu bereiten, sei Teil des sozialen Lernens, sagt Klassenlehrerin Dr. Cornelia Heinrichs, 47. Sie hat das Projekt initiiert.

Nach der Klassik kommt ein Kinderlied-Klassiker: „Meine Oma fährt im Hühnerstall Motorrad.“ Dann sind die Seniorinnen und Senioren dran. „Ein Männlein steht im Walde“, stimmen sie an. „Und wer ist das Männlein?“, fragt Ergotherapeutin Anne Engeler, 42. Gisela Otto, 87, weiß es: „Es ist die Hagebutte.“ Dr. Brigitte Hoffmann-Lundgren, 95, setzt noch einen drauf: „Das Lied ist aus der Oper ‚Hänsel und Gretel‘. Humperdinck heißt der Komponist.“

„Musik aktiviert das Langzeitgedächtnis“, erklärt die Ergotherapeutin. Gleichzeitig werden Emotionen angesprochen und schöne Momente in Erinnerung gerufen. „Menschen, die an Demenz erkrankt oder in sich gekehrt sind, tut Musik gut“, bestätigt Direktorin Melanie Heuerding-Josephowitz, 35. Die Anwesenheit von Kindern verstarke diesen Effekt. „Auch wenn jemand scheinbar nur passiv dasitzt, löst Musik etwas bei ihm aus“, erläutert sie. Schon allein die Körperhaltung verändere sich. So auch hier: Spätestens bei der „Mühle am rauschenden Bach“ wippen alle mit den Füßen und klatschen eifrig mit – klipp, klapp.



Emil, 10, und Erika Schmidt,
75, verbindet die Liebe zu
klassischer Klaviermusik

Kraftvolle Stimmen

Opernsänger Nils Schwarzenberg fördert die Bewohnerinnen und Bewohner im **Kursana Domizil Buchholz** mit gezieltem Gesangs- und Atemtraining. „Das Stimmtraining hält jung“, sagt er.

Nach ein paar tiefen Atemzügen schnaufen die Seniorinnen und Senioren beim Stimmtraining während des Ausatmens regelmäßig „sch-sch-sch“ wie eine Dampflok, dazu senken sie rhythmisch die Hände. Dann zischen sie ein scharfes „s-s-s“ wie eine „lispelnde Schlange“. Nach diesen kraftvollen Impulsen für das Zwerchfell fordert Gesangspädagoge Nils Schwarzenberg, 34, in der nächsten Übung dazu auf, mit Zungenbrechern wie „Fischers Fritze“ spielerisch den gesamten Mundraum zu lockern. Heiter geht's dabei zu – und die Stimmen der 15 Damen und zwei Herren klingen immer kräftiger.

„Alle sind sehr motiviert dabei, weil sie schnell Erfolgserlebnisse haben“, sagt der Opernsänger, der seit zwei Jahren in der Sozialen Betreuung des Domizils arbeitet. „Die Stimmbänder werden im Alter porös und die haltende Muskulatur erschlafft. Durch eine gebeugte Haltung wird zudem die Atmung flacher. Doch mit gezielten Übungen lässt sich gut gegensteuern.“ Nils Schwarzenberg will, dass die Seniorinnen und Senioren immer wieder üben, sich deutlich zu artikulieren. „Eine kraftvolle Stimme und eine klare Sprache sind wichtig, um am Leben teilzunehmen und Bedürfnisse zu äußern“, sagt er.

Zum wöchentlichen Stimmtraining kommen auch manche, die lange Jahre selbst gesungen haben. „Die hohen Töne sind mir verloren gegangen, aber durch die Übungen werde ich beim Singen nicht mehr heiser“, sagt Ilse Albrecht, 76. Sie lässt sich wie die anderen von Nils Schwarzenbergs raumfüllendem Bariton mitreißen und stimmt mit ihm das Volkslied „Die Gedanken sind frei“ an.



Nils Schwarzenberg fordert die Teilnehmer seines Kurses mit Stimmübungen heraus – Elli Apelt, 90, und Marlies Spiegler, 77 (Bild unten rechts), lassen sich gern darauf ein



Monika Schrantz nutzt Klangschaalen auch, um die Durchblutung zu fördern. Adam Müller, 95, hilft das bei seinen Kniegelenken. Renate Zierer, 81, lauscht dem Klang



Entspannte Schwingungen

Die Klangschaalen der Ayurveda-Lehrerin Monika Schrantz im **Kursana Domizil Dachau** bringen Schmerz-Linderung und lösen Verspannungen. „Unsere Wohlfühl-Oase“, sagen die Bewohnerinnen und Bewohner.

Zu leiser Musik blubbert eine Wassersprudelsäule mit bunten Dekofischen, aromatische Düfte liegen in der Luft. Monika Schrantz von der Sozialen Betreuung hat den Ayurveda-Raum im Kursana Domizil Dachau mit farbigen Tüchern und Pflanzen, Aromafläschchen und einem Buddha dekoriert. Die 60-jährige ausgebildete Ayurveda- und Klangschaalen-Therapeutin hatte früher eine eigene Praxis.

Einmal monatlich sitzen Bewohnerinnen und Bewohner hier im Kreis um die vier Grund-Klangschaalen: Fuß-, Becken-, Gelenk- und Herzschaale. „Die Schwingungen der Schalen beeinflussen Körper und Geist“, erklärt die Therapeutin. „Sie lösen Verspannungen, fördern Durchblutung und Stoffwechsel, lindern Schmerzen.“

„Die Fußschale ist mir die liebste“, sagt Adam Müller, 95, der mit beiden Füßen ein Klangbad in der Schale nimmt. „Ich habe zwei künstliche Kniegelenke, und die Klangschaale ist wie ein Stromschlag. Das bringt Linderung.“ Monika Schrantz geht reihum und schlägt eine Klangschaale an. „Bereits am Klang höre ich, wie es den Menschen geht“, sagt sie. Bei Renate Zierer, 81, klingt es sehr hell. „Daran merkt man, dass sie wöchentlich zur Therapie und viel in der Natur spazieren geht.“ Ein dumpfer Klang würde auf schlechte Durchblutung hinweisen.

Auch bei der Entspannung hilft Ayurveda. „Fühlt sich ein Bewohner unwohl und wird unruhig, dann gehen wir in die ‚Oase‘“, berichtet Monika Schrantz. Manchmal ergänzt sie die Behandlung durch leichte Massagen mit aromatisiertem Mandelöl. „Die Therapie wirkt nach, denn der Körper speichert die Töne der Klangschaalen und die Düfte.“

Schwungvolle Rhythmen

Beim gemeinsamen Trommel-Musizieren werden im **Kursana Domizil Bad Muskau** auch Menschen mit Demenz angeregt. Bewegung und Gruppendynamik haben schon Erstaunliches bewirkt.

Wer am Samstagnachmittag das Bad Muskauer Domizil betritt, kommt ins Staunen: Hier wird getrommelt, was das Zeug hält. Ob mit der Hand oder Schlägeln – die Musik-Gruppe brennt ein wahres Feuerwerk melodischer Rhythmen ab. Mittendrin Anja Luther, 45, gelernte Ergotherapeutin und Leiterin der Sozialen Betreuung.

„Niemand braucht irgendwelche Vorkenntnisse“, erklärt sie. Deshalb trommelt sie nicht etwas vor, sondern schnippt mit den Händen und gibt lediglich den Takt an. Am schönsten ist es, wenn alle synchron trommeln. Sie achtet darauf, dass auch Menschen mit

Demenz mitgenommen und von der Gruppe musikalisch getragen werden.

„Das freie Trommeln beeinflusst nicht nur die Körperhaltung positiv“, erklärt Anja Luther: „Es stärkt auch das Selbstbewusstsein und fördert die Kommunikation.“ Das theoretische Rüstzeug holte sie sich bei einer einjährigen Zusatzqualifikation in Musikpädagogik. Schon während der Ausbildung hatten sie und die Direktorin des Domizils, Damaris Röichert, die Idee, einen freien Trommelkreis zu gründen. Sie schafften strapazierfähige, bunte Trommeln an, mit denen auch draußen musiziert werden kann. Der Erfolg spornt an: „Ich hätte nicht gedacht, dass ich in meinem Alter noch trommeln lerne“, sagt Ruth Schulz, 90, voller Stolz.

Besonders beliebt ist der Übungsnachmittag am Samstag. Dann können Angehörige mitmachen. „Dabei passierten schon kleine Wunder“, erinnert sich Anja Luther. „Nach dem Trommeln begannen verstummte Bewohnerinnen und Bewohner, plötzlich wieder Worte mit ihren Lieben zu wechseln.“ ■

Die Ergotherapeutin Anja Luther (rechts) gibt den Takt vor. Edelgard Springer, 91 (links), ist mit Freude bei der Sache



Ältesten-Rat



„Ich habe stets positiv gedacht“

„Mein Lebensmotto: Positiv denken und das Beste aus allem machen. Deshalb bin ich so alt geworden. Und ich habe immer viel Sport getrieben. Stillstand gab es bei mir nie. Ich bin bis heute am Weltgeschehen interessiert und lese jeden Tag die Zeitung – allerdings beschränke ich mich inzwischen auf das Großgedruckte.“

Eleonore Zettl ist 104 Jahre alt und lebt seit 2016 im Kursana Domizil Vaihingen. Als Kind zog sie von Stuttgart nach Vaihingen und hat später im Büro eines Autohauses gearbeitet. Alle schätzen an der zweifachen Urgroßmutter die fröhliche und lebensbejahende Art: „Sie lacht gern und ist an allem interessiert“, sagt Angelika Heinrich vom Sozialen Dienst.



„Ich habe immer etwas zu tun“

„Ob Sitz-Gymnastik oder Gedichte vorlesen – ich habe immer etwas zu tun. Wenn ich Grußkarten gestalte oder Faltschachteln bastle, kann ich mich richtig entspannen. Meine Hobbys und die Natur sind mein Jungbrunnen. Ich bin nach wie vor jeden Tag und bei jedem Wetter an der frischen Luft, auch wenn ich mittlerweile im Rollstuhl sitze.“

Ilse Brendler ist mit 107 Jahren die älteste Kursana-Bewohnerin. Seit 2013 lebt sie im Kursana Domizil Siegen und ist Mitglied im Heimbeirat. Als Leiterin von Schülerinnenwohnheimen hatte die gebürtige Schlesierin wenig Zeit für sich. Jetzt nutzt sie jede Minute, um das zu tun, was sie gerade möchte. Zu lernen, im Internet zu surfen, wäre noch ein Wunsch für die Zukunft.

Singendes Pflege-Duo

Singende Pflegerinnen und pflegende Sängerinnen – im Kursana Domizil Griesheim gibt es beides. Denn die Zwillinge Julia und Franz David sind zugleich bundesweit bekannte Schlagersängerinnen.

Eine Woche lang standen die „Geschwister David“ beim „Germanfest“ in Chicago und Milwaukee am Michigan-See in den USA auf der Bühne. Die beiden 27-Jährigen fühlen sich beim Elsässer Varietéstadl oder in der ARD-Sendung „Immer wieder sonntags“ genauso zu Hause wie beim Sommerfest und Tanztee im Domizil Griesheim. Dort

absolvieren sie die Ausbildung zur Pflegefachkraft.

Die Melodien der „Geschwister David“ kommen von Herzen, ihre Auftritte sind voller Emotionen. Das Duo singt in Deutsch von Liebe und Leidenschaft. Bewohnerin Annerose Fenn ist begeistert. Die 78-Jährige ist ein großer Fan der beiden Sängerinnen, die sie aus dem Fernsehen

und aus der täglichen Arbeit kennt. „Es macht mich auch stolz, dass ich die berühmten Zwillinge so hautnah erleben darf, hier bei ihrem Dienst im Domizil und bei den gemeinsamen Festen.“

Und immer wieder stimmen sie ein Lied an, denn das tun sie gern. „Es ist beeindruckend, wie stark unsere Musik die Menschen berührt“, ▶

„Musik berührt die Menschen“, sagen Franz David (links auf den Fotos) und Julia David – egal ob bei der Veranstaltung im Domizil Griesheim zusammen mit den Bewohnerinnen Anna Geier, 83, und Rose Richter, 89, (v.l.) oder vor einem Millionenpublikum im Fernsehstudio (rechtes Foto)





„Die Geschwister David“

Die singenden Zwillinge, geboren am 10. Oktober 1992, treten seit 2009 unter anderem regelmäßig in der ARD-Unterhaltungsshow „Immer wieder sonntags“ mit modernen Schlagern, Volksliedern und Evergreens auf. Sechs Alben hat das Duo schon veröffentlicht; beim dreistündigen Show-Programm „Die größten Hits aller Zeiten“ schlüpfte es in die Rollen von Whitney Houston, Abba oder Marilyn Monroe. Nach dem Realschulabschluss haben Julia und Franziska David eine dreijährige Ausbildung in Gesang, Musik und Tanz für Musicaldarstellerinnen an der Stage & Musical School Frankfurt absolviert. Dort hat auch Helene Fischer das Fundament für ihre erfolgreiche Karriere gelegt. Momentan sind die Zwillinge im letzten Ausbildungsjahr zu Pflegefachkräften. „Musik ist unsere Leidenschaft, doch es ist für uns auch ganz wichtig, bei Kursana eine solide Ausbildung in der Altenpflege zu absolvieren“, sagt Franziska, die sieben Minuten jünger ist als ihre Schwester Julia.

freut sich Franzl David. „Wir singen gemeinsam. Das entspannt und schafft Zufriedenheit“, ergänzt Julia. „Volkstümliche Musik hat für uns schon immer eine wichtige Rolle gespielt“, sagen beide übereinstimmend. Ihre Eltern dachten, die Vorliebe zu Schlagern sei nur eine vorübergehende Phase. Die

Schulfreunde gingen zu Rockkonzerten und belächelten sie wegen ihres Musikgeschmacks. „Heute besuchen sie unsere Konzerte.“

In den „Geschwistern Hofmann“ und den „Kessler-Zwillingen“ sehen die David-Schwester

„Unser Herz schlägt für die Pflege“

ihre musikalischen Vorbilder. Doch anders als diese erfolgreichen Duos möchten sie beruflich nicht nur den einen Weg gehen, sondern weiterhin zweispurig bleiben.

„Unsere Mutter ist auch Altenpflegerin. Der Beruf liegt uns am Herzen. Wir haben Verantwortung für die Menschen und möchten ihnen etwas Gutes tun“, sagt Franzl David, die sich bei Kursana gern in der Palliativ-Pflege qualifizieren möchte. Sie hat übrigens vor kurzem geheiratet. „Mein Mann ist auch Pflegefachkraft und arbeitet demnächst bei uns im Kursana Domizil Griesheim.“ ■



Für Direktor Christian Seifert (Bild oben) vom Domizil Griesheim sind Julia und Franzl David zunächst und zuallererst engagierte, empathische Altenpflegekräfte. Aber natürlich ist er auch stolz auf die Sängerinnen, die bei den Haus-Veranstaltungen die Herzen höher schlagen lassen



Sie benötigen nicht viele Worte, um sich zu ergänzen: Sohn und Mutter teilen die Leidenschaft für ihren Beruf als Altenpflegefachkräfte

Das Familien-Team

Angelika Churs und Daniel Kowalewski haben sich beide als Pflegefachkräfte qualifiziert. Im Kursana Domizil Bremen fanden sie ihre berufliche Erfüllung. Das ist kein Zufall ...

Dienstübergabe im Bremer Domizil. Vor dem Computer sitzen Angelika Churs, 63, und Daniel Kowalewski, 41, und besprechen den Tagesablauf: Was wurde in der letzten

Schicht dokumentiert? Wer bekommt heute welches Medikament? Wann wird der Arzt erwartet? Die Professionalität der beiden wird von einer ungewöhnlichen Vertrautheit bestimmt. Denn

hier sitzen Mutter und Sohn zusammen. Doch bis die gelernte Kinderpflegerin ihrem Sprössling im Mai 2018 in das Domizil folgte, war es ein langer Weg – und für beide einer mit Umwegen. ►

Angelika Churs: „Erst nachdem ich meine kranke Mutter mitgepflegt hatte, kam mir der Gedanke, dass ich das auch beruflich machen könnte.“ Sie absolvierte eine Ausbildung zur Pflegefachkraft und hängte noch eine Fortbildung für Gerontologie und Gerontopsychiatrie an. Nach 15 Berufsjahren in einer Bremer Pflegeeinrichtung wechselte sie zu einem ambulanten Pflegedienst. „Aber das war nicht meine Welt. Die Zeit war immer zu knapp, ich war eigentlich nur unterwegs.“

Unglücklich im Job war früher auch ihr Sohn. Nach einer Ausbildung zum Industriekaufmann arbeitete Daniel Kowalewski im Einzelhandel. Doch dort fühlte er sich unterfordert und kam auf die Idee, einen Tag lang bei seiner Mutter zu hospitieren. Der Versuch erwies sich als Volltreffer – ein neuer Berufswunsch war geboren. Im Oktober

2017 startete der Sohn mit Ende 30 dann als ausgebildete Pflegefachkraft im Kursana Domizil Bremen. Und wenig später klopfte seine Mutter bei der Bremer Kursana-Direktorin Geraldine Dame, 63, an. Mit Erfolg. Seitdem arbeiten beide zusammen. Die Direktorin freut sich heute noch über diese glückliche Fügung: „Mutter und Sohn in einem Team, das ist schon etwas Besonderes. Ich bin sehr froh, dass ich die beiden habe.“

Ein fröhlicher Gruß hier, ein Scherz dort – für jeden haben Angelika Churs und Daniel Kowalewski ein Lächeln und ein nettes Wort übrig. Das Familienduo arbeitet gerne zusammen: „Wir ergänzen uns gut. Daniel ist bei der Dokumentation am Computer fitter als ich“, sagt die Mutter. „... und du bist fitter in der Pflege“, entgegnet der Sohn sofort.

„... und du in der Pflege“,
ergänzt der Sohn

Mittlerweile sind sie meist in unterschiedlichen Wohnbereichen tätig; Angelika Churs konzentriert sich auf die Menschen mit Demenz. Aber wenn sich die Dienste von Mutter und Sohn überschneiden, brauchen sie nicht viele Worte, um sich zu ergänzen. Das schätzen auch die Bewohnerinnen und Bewohner, denen die Verwandtschaft der beiden natürlich nicht verborgen geblieben ist. Auch wenn Daniel Kowalewski seine Mutter während der Arbeitszeit mit ihrem Vornamen anspricht, wie die anderen Kollegen auch. „Früher habe ich einmal gerufen: ‚Hilf mir mal, Mutti‘ – und alle haben sich amüsiert.“ ■



KURSA Na
Daniel Kowalewski
Pflegefachkraft

28

Solang die Füße tragen

150.000 Kilometer, 200 Millionen Schritte läuft ein Mensch durchschnittlich in 80 Jahren. Fußprobleme bleiben da nicht aus. Veranlagung und Achtsamkeit spielen bei der Fußgesundheit eine wichtige Rolle.

Erst spät bemerkte Magdalena Schäfer, dass nicht einfach nur ihr Schuh drückte. „Immer öfter tat mir der große Zeh weh“, erinnert sich die 73-Jährige. „Dann kam dieser stechende Schmerz bei jedem Schritt dazu.“ Die Diagnose des Orthopäden: Gelenkverschleiß und Arthrose des Großzehengelenks. Ein Zurück gab es nicht, nur noch Schadensbegrenzung. Der Zeh würde zunehmend unbeweglicher und steifer werden.

Jeder zweite Senior in Deutschland über 65 Jahre hat Arthrose, oft auch im Fuß. „Wer eine Veranlagung zur Arthrose hat, kann wenig dagegen machen“, erklärt Professor Dr. Markus Walther, Chefarzt des Fachzentrums für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie der Klinik München Harlaching. „Aber wer sich bewegt, kommt damit wesentlich besser zurecht.“ Die Sehnen

und Gelenke beweglich zu halten und die Muskeln zu stärken, ist die beste Vorbeugung gegen Fußkrankheiten und lindert vorhandene Beschwerden. „Bewegen Sie sich! Laufen Sie so oft Sie können barfuß, um die Fußmuskulatur zu trainieren“, empfiehlt der Mediziner. „Mobil zu bleiben ist die beste Lebensversicherung.“

Neben der Arthrose sind Fußfehlstellungen die häufigste Erkrankung, vor allem bei Frauen. Sie haben ein weicherer Bindegewebe und häufig eine erbliche Veranlagung. Typisch ist der so genannte Ballenzeh. Dabei steht der große Zeh seitlich hervor, ist entzündet und schmerzt. Tragen ältere Frauen enge Schuhe, treten die Fehlstellungen noch heftiger zutage. „Verzichten Sie auf Schuhe, die wie ein Korsett auf die Füße wirken“,

„Gymnastik hält Füße beweglich“

rät der Experte. „Tragen Sie weiche, ausreichend weite Schuhe, in denen sich Zehen und Fußmuskulatur bewegen können.“ Besonders geeignet seien Sportschuhe mit sehr flexibler Sohle.

Beweglichkeit und Muskulatur sollten zusätzlich durch regelmäßige Fußgymnastik unterstützt werden. Übungsanleitungen, auch für spezielle Fußbeschwerden, gibt es im Internet. „Und wer motorisch nicht mehr zu seinen Füßen gelangt, kann sich einfach gegenseitig die Füße massieren, um sie beweglich zu halten.“ Besonders für ältere Menschen ist

auch eine konsequente Fußpflege wichtig. Sie neigen zu trockener Haut, die schnell rissig werden kann. Besonders gefährlich für den Fuß sind Schädigungen der Nerven, die Polyneuro-





Die Sehnen und Gelenke beweglich zu halten, ist das beste Mittel, die Beschwerden bei Arthrose zu lindern



pathie. Das Gefühl im Fuß lässt nach, Wunden können unbemerkt entstehen. Bakterien gelangen in den Körper. Die Füße sollten daher sorgfältig beobachtet werden. Risikofaktoren hierfür sind Diabetes, Bandscheibenvorfälle und Durchblutungsstörungen. „Wer sich nicht mehr selbst die Fußnägel schneiden kann, sollte einmal monatlich zur medizinischen Fußpflege beim Podologen gehen“, erklärt Professor Markus Walther.

Magdalena Schäfer wurde für ihre Arthrose im großen Zeh erst einmal eine Schuheinlage verschrieben, die ein schmerzfreies Abrollen des Fußes ermöglicht. Und sie hat sich neue Schuhe gekauft. Eine Nummer größer, damit der schmerzende Zeh mehr Platz hat. ■

Warnsignale (er)kennen

- Pflegen und prüfen Sie regelmäßig Ihre Füße. Achten Sie auf Warnsignale und gehen Sie zum Arzt,
- ... wenn müde, schwere Füße auch nach Ruhephasen am nächsten Morgen noch wehtun;
 - ... wenn die Füße schon nach den ersten Schritten zu schmerzen anfangen;
 - ... wenn das Gefühl im Fuß nachlässt, und es sich beim Anfassen von Unter- und Oberschenkel unterscheidet;
 - ... wenn der Fuß offene Stellen aufweist, auch wenn sie nicht schmerzen;
 - ... wenn kalte Füße, zu denen Frauen stärker neigen, zunehmend kälter werden;
 - ... wenn Zehenhaare verloren gehen;
 - ... bei Risikogruppen wie Rauchern, Menschen mit erhöhten Blutfetten und solchen, deren Eltern Durchblutungsstörungen hatten.

Geschichte(n) bewahren

An einen Leitfaden für Trauerreden wagten sich Bewohnerinnen und Bewohner aus dem Kursana Domizil Aurich. Unterstützt wurden sie von Schülern einer Berufsfachschule.



Es wurde viel gelacht, mitunter aber auch geweint – bei der Ausarbeitung von Trauerreden: Martha Zeise, 92, Hannelore Müller, 82, und Hermann Strömer, 72, (Foto links, untere Reihe v.l.n.r.). Interessierte Zuhörer und Gesprächspartner (obere Reihe): die Berufsfachschüler Arne Decker, 17, Fatema Mohammad, 18, und Verena Goldenstein, 18

Leise stimmt Martha Zeise, 92, für den jungen Mann an ihrer Seite ihr Lieblingslied an: „Ein schöner Tag“. Lächelnd erzählt sie Arne Decker, 17, von der Sternstunde ihres Lebens: Was war es für ein Glück, als ein Chor das Lied bei der Diamantenen Hochzeit für sie und ihren Mann gesungen hat. „Es war schlimm für mich,

als er im vergangenen Jahr nach über 60 Ehejahren starb“, sagt sie. „Ich bin depressiv geworden. Um der Einsamkeit zu entgehen, habe ich dann selbst entschieden, in das Kursana Domizil zu ziehen.“

Arne Decker, Schüler der Berufsfachschule „Hauswirtschaft und Pflege“ in Aurich, hört Martha Zeise

aufmerksam zu. Er macht dabei viele Notizen in einer Mappe mit dem Titel „Wer ich bin und was ich euch noch erzählen wollte“. „Ich bin erstaunt, wie offen Frau Zeise mit mir gesprochen hat“, sagt er. „Ich habe mich bisher nicht getraut, mit meiner Oma über den Tod meines Opas zu reden. Jetzt begreife ich, dass so ein Gespräch auch befreiend sein kann.“



Wer war ich?

„Wäre es nicht schön, der Nachwelt etwas Besonderes zu hinterlassen? Vielleicht möchten Sie etwas aufschreiben. Erlebtes, Gedanken und Gefühle, die Ihnen am Herzen liegen“, so beginnt der Auricher Fragebogen. Eine Auswahl:

- Was sind oder waren Hobbys, Interessen und besondere Talente?
- Welche Lebensereignisse haben Sie stark geprägt?
- Wie würden Sie sich selbst beschreiben?
- Wann und wie wurde der Partner/die Partnerin kennengelernt?
- Gab es Zeitabschnitte, in denen das Leben schwer war?
- Gab es in dieser Zeit Menschen, die Ihnen zur Seite standen?
- Welches waren die schönsten und wichtigsten Erlebnisse und Ereignisse in Ihrem Leben?

(Quelle: Stefan Thiemke & Andree Emkes / www.meineTrauerrede.de)

Seit acht Jahren kooperiert das Domizil mit der Berufsfachschule und bietet Schülern im Orientierungsjahr die Möglichkeit, praktische Erfahrungen im Umgang mit Senioren zu sammeln. Auf Initiative von Heike Ravenschlag, 57, Leiterin der Sozialen Betreuung, wurde zum Thema Biografiearbeit jetzt erstmals ein Fragenkatalog genutzt. Sabine Häbner, 55, Direktorin des Domizils, erzählt: „Die Senioren können ihr Leben Revue passieren lassen und Frieden machen mit allem, was nicht optimal gelaufen ist“, sagt sie. „Wir haben bei der Sterbebegleitung im Haus oft erlebt, dass Menschen leichter

Abschied nehmen können, wenn sie ihr Leben vorher geordnet hatten.“

„Mir war anfangs mulmig zumute“, gibt Verena Goldenstein, 18, zu. Zusammen mit Fatema Mohammad, 18, befragte sie Hannelore Müller, 82. Die drei Frauen haben viel zusammen gelacht und auch geweint, als Hannelore Müller von ihren Erlebnissen als Kriegskind berichtete. „Es tat gut, dass die beiden mir zugehört haben und ich die Last für einen Moment teilen konnte“, sagt sie.

Vom Austausch haben am Ende Jung und Alt profitiert: Den Bewohner-

innen und Bewohnern gefiel das Interesse der Jugend an ihrem Leben – und die Mappen mit ihren Lebensgeschichten hüten sie wie einen Schatz, um ihn an die Angehörigen weiterzugeben. Die Schüler haben nicht nur einen intensiven Kontakt zu den Seniorinnen und Senioren aufgebaut. Es falle ihnen jetzt auch leichter, in der eigenen Familie über das Thema Tod zu sprechen, berichtet die 18-jährige Verena Goldenstein. Hermann Strömer, 72, sieht es gelassen, als er vergnügt reimt: „Genieße dein Leben ständig, denn du bist länger tot als lebendig.“ ■

Idylle mit Konzept

Im Garten hinter dem Haus fließt ein kleiner Bach, und ein Imker möchte das Flachdach für seine Bienen nutzen. Das neue Kursana Domizil Eschenburg bietet viel idyllische Natur – und zugleich ein modernes Wohnkonzept.

Süßer geht's nimmer: „Am Honigbaum“ lautet die Adresse des neueröffneten Domizils im hessischen Eschenburg. Und es gab schon die Anfrage eines örtlichen Imkers, ob er Bienenvölker auf dem Flachdach des Hauses ansiedeln dürfe. Das allerdings ist noch nicht entschieden. Auf jeden Fall genießen können die Bewohnerinnen und Bewohner den Panoramablick auf die Ausläufer des Rothaargebirges. Bis zu 91 Seniorinnen und Senioren werden es, alle wohnen in Einzelzimmern mit barrierefreiem Bad.

Der Neubau entstand viergeschossig am Rande der Gemeinde Eschenburg im Lahn-Dill-Kreis. Große, fast bodentiefe Fenster prägen das äußere Bild des Hauses – inmitten von viel Grün mit leichter Hanglage. Wie alle Neubauten ist auch diese Kursana-Pflegeeinrichtung nach dem Konzept der Wohngruppen gestaltet: Für sechs Gruppen mit zwölf bis vierzehn Seniorinnen und Senioren gibt es jeweils einen eigenen Gemeinschaftsraum mit Küchenzeile. Dieses Grundkonzept beruht auf der Erkenntnis, dass

sich ältere Menschen in einer gemeinsamen und überschaubaren Umgebung geborgener und sicherer fühlen. Hier 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 genutzt, gefördert und so lange wie möglich aufrecht erhalten“, erklärt Steffen Hamann, 46, der als Projektmanager für das sogenannte „Pre-Opening“ in den letzten Jahren das Entstehen vieler Kursana-Einrichtungen mitgestaltet hat.

Im Erdgeschoss des Hauses können bis zu 15 Menschen mit Demenz wohnen. Eine geschützte Gartenanlage mit Hochbeet gehört dazu. Es gibt ein eigenes Restaurant; in der Küche wird jeden Tag frisch gekocht. Projektmanager Steffen Hamann hat die Zeit vor der Eröffnung genutzt, um gute Kontakte zur Gemeinde zu knüpfen. „Selten wurden wir so mit offenen Armen willkommen geheißen“, berichtet er. Es gibt

bereits eine erste Kooperation: „Suche Landarzt, biete Wohlergehen“, heißt eine von Kursana unterstützte Initiative der Gemeinde. „An einer umfassenden medizinischen Grund-

Für 91 Bewohnerinnen und Bewohner: Im hessischen Lahn-Dill-Kreis unweit des Rothaargebirges entstand das neue Kursana Domizil





versorgung und größerer Arztauswahl sind wir natürlich genauso interessiert“, sagt Steffen Hamann und lächelt: „Hier lässt es sich wirklich gut leben.“ ■



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.

Azubi mit weichem Fell



Mit der Mischlingshündin Marla hat das **Kursana Domizil Leinfelden-Echterdingen** vierpfotige Verstärkung bekommen. Zwar ist Marla noch in der Ausbildung, doch schon jetzt gelingt es ihr, den Menschen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Therapiehunde vermitteln Geborgenheit, schaffen Vertrauen und tragen dazu bei, die Lebensqualität und -freude zu steigern.

Süße Schlappohren

Nicht nur alte Hasen haben im **Kursana Domizil Aalen** ein Zuhause. Seit Neuestem gibt es auch ganz

junge Hüpfher. Zwei Zwergwidderkaninchen sind auf die Dachterrasse der Einrichtung gezogen. Ihr Freigehege ist zum Anziehungspunkt geworden – und „Mimi & Meggi“ streicheln und beobachten zur neuen Lieblingsbeschäftigung.



Verrückt nach Tanzen

„Let's dance“, heißt es regelmäßig im **Kursana Domizil Berlin-Landsberger Tor**. Die Bewohnerinnen und Bewohner des stationären Bereichs und des Betreuten Wohnens bringen gemeinsam bis zu 120 Tänzer aufs Parkett. Ob festlicher Anlass oder monatlicher Tanznachmittag mit Alleinunterhalter – jede Gelegenheit wird genutzt. „Unsere Seniorinnen und Senioren sind tanzverrückt“, erklärt Betreuerin Daniela Urban.



Haustechniker als Entertainer



Erst Schraubenzieher, dann Mikrofon: Im **Kursana Domizil Bobingen** ist der Haustechniker ein echtes Showtalent. Mit flotten Rhythmen und viel Humor gelingt es Rudi Huith, 52, immer wieder, die Bewohnerinnen und Bewohner in Partystimmung zu versetzen. Dabei beherrscht der musikalische Haustechniker nicht nur das ABC der Mitsing-Hits, sondern kann auch noch Klavier spielen.

Senior im Aufwind



Aus der Vogelperspektive die Welt zu betrachten – für Jakob Hermanns, 91, gibt es nichts Schöneres. Das **Kursana Domizil Otzberg** und der Reinheimer Flugsportverein haben dem einstigen Hobbypiloten einen Herzenswunsch erfüllt: noch einmal im Segelflugzeug durch die Lüfte gleiten. Hoch über Reinheim erlebte er bekanntes Terrain – nur diesmal als Passagier.

Eine saubere Sache

Celine Sonntag, 21, pflegt ein Hobby, das sich gewaschen hat. Die Betreuungsassistentin im **Kursana Domizil Meerane** fertigt Seifen, die sie anschließend in der Einrichtung verschenkt. Dafür mischt sie Öle mit selbst gesammelten Blättern, Blüten und Kräutern. Auch Anregungen und Tipps zu historischen Rezepturen verarbeitet sie gern.



Jung trifft Alt im Erzählcafé

Eine anregende Zeitreise erwartet Jung und Alt, wenn die örtliche Jugendpflege im **Kursana Domizil Hösbach** zu Gast ist. Wie war die Nachkriegszeit? Wie lebt es sich in einer Senioreneinrichtung? Und umgekehrt wie als junger Mensch heute? Ein reger Austausch der Erfahrungen findet im neuen Erzählcafé statt. Auch so manche Freundschaft wurde schon geschlossen.



Gemeinsame Fürsorge



Im **Kursana Domizil Kürten** haben die Küken Hermann und Hertha das Licht der Welt erblickt. Die Bewohnerinnen und Bewohner der Einrichtung leisteten Geburtshilfe. Mit einem Brutautomaten und intensiver Fürsorge gelang es ihnen, zwei Küken auszubrüten. Auch wenn es im Domizil noch so schön war – inzwischen sind die glücklichen Hühner aufs Land gezogen.

Topflappen und Tropfenfänger



Wozu dient ein Spänetuch? Natürlich zum Scheuern von Holzböden. Was heute kaum noch jemand weiß, fällt Menschen mit Demenz bei der Zehn-Minuten-Aktivierung im **Kursana Domizil Rastow** wieder ein. Ein ganzer Korb voll alter, vielen noch vertrauter Küchen- und Haushaltsutensilien sorgt bei dieser Form der Erinnerungsarbeit für Freude und Erfolgserlebnisse.

Ein brillantes Paar

Im selben Jahr, als sie sich das Jawort gaben, führte das Saarland die D-Mark ein, erinnern sich Anna und Siegfried Eichner, 83 und 84. Auch in ihrem Leben ist in den letzten 60 Jahren viel passiert. Zwei unvergessliche Ereignisse in diesem Jahr waren der Einzug ins **Kursana Domizil Dreieich** und ihre Diamanthochzeit, die das Paar gleich darauf dort feierte.



„Harmonika-Herta“ spielt auf

Wenn Herta Storch, 93, in ihre Mundharmonika bläst und „Lustig ist das Zigeunerleben“ spielt, kommt Stimmung auf im **Kursana Domizil Zwickau**. Seit ihrer Kindheit schon beherrscht die Schlagerliebende Bewohnerin das Instrument. Auch heute noch beweist sie langen Atem und Kunstfertigkeit. „Wenn ich spielen kann, fühle ich mich wohl“, sagt sie.



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.

„Atemfreude“ als Buch



Mit einer ganzheitlichen Gymnastik, die sie „Atemfreude“ nennt, schafft es die Logopädin Mari Krüerke, 35, immer wieder, die Menschen in der **Kursana Residenz Hamburg** zu entspannen. Nun hat sie ein Buch herausgebracht („Atemfreude“, Vincentz-Verlag), in dem sie ihr erfolgreiches Konzept weitergibt. Es enthält 14 ausgearbeitete Gymnastikstunden.

Mobiler Zimmerservice



Mit dem neuen Marktwagen hat die **Kursana Residenz Krefeld** eine mobile Einkaufsmöglichkeit in den Wohnbereichen geschaffen. Ob Schokoriegel, Hygieneprodukte oder Blumen – das Sortiment wird ständig angepasst und um individuelle

Wünsche erweitert. Den Kioskwagen haben Mitarbeitende aus einem Regal gebaut. Der fröhlich gestreifte Himmel ist selbstgenäht.

Heimatklänge

Er spielt Klavier, Geige und kann auch noch dichten: Klaus Metz, 85, kümmert sich um den guten Ton in der **Kursana Residenz Prien**. Jede Woche leitet und begleitet er den Chor aus Bewohnerinnen und Bewohnern. Fester Bestandteil im Repertoire ist neben Volksmusik auch das Kursana-Lied. Das Lied stammt aus einem hauseigenen Theaterstück – und der Text aus der Feder von Klaus Metz.



Von Brunsbüttel bis Kiel

Schiffe, Schleusen, Brücken und schöne Landschaft – Hans-Wolfgang Mühlenbein ist ein Kanalfan. Mit einem Bildvortrag über eine Fahrt durch den Nord-Ostsee-Kanal teilte der reiselustige Senior aus der **Kursana Residenz Wedel** seine Leidenschaft. Die Fotos weckten bei vielen Erinnerungen, und auch die Kanalhistorie wurde rege diskutiert.



Die Musterschüler



In der **Kursana Residenz Fürth** genießt das Gedächtnistraining höchste Priorität. So gibt es gleich mehrere Arbeitskreise mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und sogar Hausaufgaben. Eine der schnellsten Aufgaben-Löserinnen ist Ria Truppner, 84. „Zahlen liegen mir einfach“, verrät die geistig fitte Bewohnerin, die ihr Online-Banking am Laptop macht.

Erlebte Geschichte



Erinnerungen sind am schönsten, wenn man sie teilt. In der „Erzählstunde“ von Direktorin Minna Gromzig in der **Kursana Residenz Regensburg** berichten die Bewohnerinnen und Bewohner von ganz persönlichen Erlebnissen und alten Zeiten, von Schwarzwurzelsuppe und gebügelten Puppenkleidern. Das ist mehr als Nostalgie: So wird das Gedächtnis trainiert und das Gemeinschaftsgefühl gestärkt.

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 Seniorinnen und Senioren leben in stilvollem Gründerzeit-Ambiente mit höchstem Wohnkomfort.

Carlo kommt ...

... und bringt auch etwas mit: nämlich Weihnachtsgeschichten aus aller Welt. Carlo von Tiedemann liest in der Vorweihnachtszeit in der **Kursana Villa Hannover** sowie in den Domizilen Seelze und Barsinghausen. Mit seiner prägnanten Stimme präsentiert der Fernsehmoderator verblüffende Erzählungen und humorvolle Pointen – und verbreitet Weihnachtsstimmung pur.



Löffelweise Erinnerungen

598 Souvenirlöffel hat die Bewohnerin der **Kursana Villa Wiesbaden**, Helga Schmidt, 87, im Laufe ihres Lebens gesammelt. Von jeder Reise brachte sie einen mit und auch Familie und Freunde trugen zum Wachstum der stattlichen Sammlung bei. Ob Antarktis oder Florida



– die stummen Zeugen ferner Länder können wohlortiert in ihren Vitrinen bewundert werden.

Spaziergänge auf Papier



Wenn beim therapeutischen „Arbeiten mit Farben“ in der **Kursana Villa Reinbek** Themen aus der Natur im Fokus stehen, gehen die Teilnehmer in ihren Gedanken durch Wälder, über Wiesen und ans Meer. Erinnerungen werden wach, kognitive Einschränkungen treten in den Hintergrund. Allen voran geht Betreuerin Joun-A Lee, 58, eine Senioretherapeutin mit Kunststudium.



Nur mit meinem Klavier

Der Umzug in eine Senioreneinrichtung bedeutet für die meisten Menschen eine Reduktion auf das Wesentliche. Für Isolde Liehe, 85, war dies ihr Klavier, ohne das sie sich kein Zuhause vorstellen konnte. Die **Kursana Villa München** machte es möglich. Seitdem erfreut die passionierte Pianistin nicht nur sich selbst, sondern auch andere mit ihrem Spiel.



Denkmalgeschützter Park

Bewohnerinnen und Bewohner schätzen die 18.000 Quadratmeter (umgerechnet: zweieinhalb Fußballfelder) große Parkanlage der **Kursana Villa Bonn** als grüne Oase der Ruhe. Die riesigen Mammutbäume, Himalaja-Zedern und Tulpenbäume sind – ebenso wie die Villa selbst – denkmalgeschützt. Bonner Bürger genießen am Tag des offenen Denkmals im September das besondere Ambiente.



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. Januar 2020.

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

Herzlichen Glückwunsch: Frau Margit Bednarek aus
Bruchköbel ist die Gewinnerin der vorigen Ausgabe.
Das Lösungswort lautete: „Geistesblitz“.

Anrichte	US-Bundesstaat	früherer österr. Adelstitel	Vorname d. Modedesignerin Lauder †	lateinisch: Kunst	französischer Ausruf (3 W.)	Kurort	Agavenbranntwein
ein Wintersportler				13			
behördliche Anordnung			11	Gotteserkenntnis	Kfz-Z. Elbe-Elster-Kreis	9	
	6	Gallertstoff aus Algen		Bahnschiene			
plötzlicher Einfall		tätiger Vulkan auf Sizilien		10	Sprengkörper		
Norwegen (Landessprache)			5	Teerfarbstoff	Abk.: Generalbundesanwalt	14	
		rohes geschabtes Rindfleisch	die Gestirne betreffend			3	
Abk.: Lizenznehmer	Pflanzentrieb	Antilleninsel vor Venezuela		4			Rage
Kykladeninsel			musikalischer Halbton		niederdeutsch: das	Treffer beim Fußball	
		8	Abk.: lang	männlicher franz. Artikel	kaufm.: heute	12	
Folge von Sätzen	Panzerchse			2			
Schlagwaffe im MA.							7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

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, Kerstin Dreßler, Thomas
Gillmeister, Kathrin Gröhl, Kerstin & Michael
Hedrich, Ingmar Keller, Martina Krüger, Daniela
Kühn, Dr. Wolfgang Mayer, Andrea Menzel,
Stefan Michaelis, Kerstin Mülder-Gaarz, Jürgen
Oehler, Martina Petersen, Andrej Priboschek,

Christine Reguigne, Achim Ritz, Ingo Rodriguez
Feuerhahn, Dirk Scharriott, Tanja Suhr

Fotos und Illustrationen
Alamy, Adobe Stock, Eckart Altenmüller,
Ariola/Sony Music (Mit freundlicher
Genehmigung - MfG), Florian Arp, Bear Family
Records (MfG), Antje Berger, Doris Bordon,
Tobias Bugala, Birgit Cullmann, Julia David
& Franziska Kaiser (MfG), Kerstin Dölitzsch,
Peter Fastl, Thomas Gillmeister, Petra
Homeier, Angelika Jakob, Christian Jungeblodt,
Martina Krüger, Kursana, Bernd Kusber,
Stefan Michaelis, Nexus Records (MfG),
Odeon/Universal Music (MfG), Dr. Daniel A.

Opoku, Martina Petersen, Polydor/Universal
Music (MfG), Frank Rademacher, Katharina
Reichvilser, Achim Ritz, Thomas K. Scherer,
Spectre Media (MfG), Spectrum Music (MfG),
Michael Spiegelhalter, Olaf Staschik, Katja
Thiemer, Oliver Weiner

Titelfoto: Michael Spiegelhalter

Layout und Satz
Dusmann Stiftung & Co. KGaA
Abteilung Marketingkommunikation

Druck und Versand
ARNOLD group - Großbeeren