



Ambiente Presse

Hausnachrichten

Residenz Ambiente in Bad Hersfeld

Februar · März · April 2024



A RESIDENZ
AMBIENTE

Grußwort

von Arabella Kienel 3

Herzlich willkommen 4

Wir gratulieren 5

Termine

Vorschau auf unsere
Sonderveranstaltungen 6

Erlebnisse

4. Gesundheitstag war ein voller Erfolg 8

Persönliches

Vorstellung Pfarrer Johannes Förster 9

Besinnliches

Besinnliches von Pfarrer Förster 10

Wir nehmen Abschied 11

Wissenswertes

Gesunde und entspannte Augen 12

Reisebericht

Omas sind die Besten! 15

Gesundheit

Allergie:

Eine vielschichtige Aufgabe 18



Wissenswertes

Igel immer seltener –
Gärten können helfen 22

In eigener Sache

Ihre Ansprechpartner 25

Unterhaltung

Sudoku 26

Impressum

„Ambiente Presse“
ist die Hauszeitung
der Residenz
Ambiente in
Bad Hersfeld

V.i.S.d.P
Arabella Kienel

Redaktion
Nicole Höhmann,
Arabella Kienel,
Sven Bargel

Fotos
Gettyimages,
stock.adobe.com,
Pro Seniore Archiv,
Arabella Kienel,
Nicole Höhmann,
Angelika Henning

**Gestaltung und
Produktion**
Forum GmbH,
Saarbrücken

Druck
O/D media GmbH,
Ottweiler

Auflage 500

Liebe Leserinnen und Leser der Ambiente Presse!

Wenn ich diese Worte schreibe, ist mein Herz schwer. Cappuccino ist mit 18 Jahren und 7 Monaten über die Regenbogenbrücke gegangen. Bis zum Ende durfte ich an seiner Seite sein und dafür bin ich sehr dankbar. Der Tierarzt sagte, er hätte selten einen so gesunden Hund gesehen in diesem Alter, das Herz, die Zähne und die Blutwerte wie von einem jungen Hund. Doch leider wollten seine Beine nicht mehr. Mein Kopf sagt: „Was für ein wunderbares Alter“ und mein Herz weint. Wie tröstlich waren all´ die Kommentare in den sozialen Medien. Wie viele Menschen kannten Cappuccino und trauerten mit mir, ob Urlaubsbekanntschaften und die Chefin von dem tollen Hundehotel, aus dem ich so oft berichtet habe, ob Mitarbeitende und Bewohner aller meiner Einrichtungen. Danke, dass Sie Cappuccino so herzlich in Ihrer Mitte aufgenommen haben, wir werden noch oft an Anekdoten mit ihm denken!

Gerne möchte ich auch hier in der Hauszeitung nochmals ganz herzlich unseren neuen Pfarrer, Herr Johannes Förster, begrüßen. Wir freuen uns sehr, dass Sie für unsere Bewohner und Mitarbeitenden Ansprechpartner sind. Und wir sind sehr gespannt auf den ersten Gottesdienst mit eigener Gitarrenbegleitung.

Das neue Jahr begrüßen wir wieder mit Superbingo im Januar und der Shanty-Chor begleitet dieses Mal unsere Faschingsfeier. Und während wir jetzt noch viel essen auf dem Adventsmarkt und bei den verschiedenen Feiern, fängt am Aschermittwoch die Fastenzeit an. Seit vielen Jahren nehmen wir



im Leitungsteam daran teil – ob mit Verzicht auf Essen, Fernsehen oder Autofahren. Durch die Aktion „7 Wochen ohne“ von der evangelischen Kirche gibt es jetzt auch das Motto „7 Wochen mit“. Da kann man ausprobieren, 7 Wochen täglich jemandem ein Kompliment zu machen oder 7 Wochen lang die Treppen zu nutzen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Für 2024 lautet das Thema: „Komm rüber! Sieben Wochen ohne Alleingänge“. Ich bin sehr gespannt, wer von Ihnen teilnimmt. Dann können wir mal unsere Erfahrungen in dieser Zeit miteinander teilen.

Liebe Leserinnen und Leser, ich hoffe, wir sehen uns alle am Frühlingsmarkt. Bis dahin verbleibe ich

mit herzlichen Grüßen

Arabella Kienel
Residenzleitung

Herzlich willkommen!

*Wir begrüßen alle neuen Bewohnerinnen und
Bewohner unserer Residenz.*

Frau Ingeborg Gottbehüt
Herr Horst Schellhas
Frau Katharina Helke
Frau Margot Urban
Herr Günter Urban
Frau Margarete Kruppa
Frau Ingrid Timmermann
Frau Maria Roswitha Ingenmey
Frau Hildegard Weidmann

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

*... unseren Bewohnerinnen
und Bewohnern:*

Im Februar

02.02. Frau Erika Berg
06.02. Herr Walter Mitze
09.02. Herr Jochem Kimpel
09.02. Frau Monika Wickert
11.02. Herr Werner Abraham
15.02. Herr Gerhard Weithofer
17.02. Herr Hans-Jörg Renner
26.02. Frau Hildegard Weidmann

Im März

03.03. Herr Rolf Schade
03.03. Frau Silvia Messer
07.03. Frau Helga Liestmann
07.03. Frau Ilse Bergmann
14.03. Frau Rosemarie Müller
21.03. Frau Irmtraud Schade
30.03. Frau Helga Strippel

Im April

02.04. Herr Herbert Reinders
04.04. Frau Barbara Bambey
05.04. Herr Günter Urban
07.04. Frau Maria Helene Fredel
15.04. Herr Ernst Biedendorf
16.04. Frau Sophie Eckhardt
18.04. Herr Hans-Jörg Horst
22.04. Herr Richard Delgau
23.04. Frau Ursula Hübner
28.04. Frau Adelheid Sturm
30.04. Frau Anna Bartel

... unseren Mitarbeitenden:

Im Februar

05.02. Frau Isabelle Voniarisoa
05.02. Frau Barbara Bendrich
09.02. Frau Nicole Höhmann
10.02. Frau Nina Grosch
10.02. Herr Ralf Unterstein
18.02. Frau Angelika Avenius
26.02. Frau Angelika Henning

Im März

16.03. Herr Andre Grozdanic
20.03. Herr Ralf-Markus Kommer



Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,

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

Über **alle täglichen und regelmäßigen Veranstaltungen** informieren wir Sie weiterhin in unserem wöchentlichen Veranstaltungsplan und auf unseren Aushängen. Wir freuen uns über Ihre rege Teilnahme!

Ihre Residenzleitung

Vorschau auf unsere Sonderveranstaltungen

Evangelische Gottesdienste

jeweils montags um 16.00 Uhr im Wohnbereich und um 16.30 Uhr im Kulturraum

12. Februar
26. Februar
11. März
29. März
31. März (nur um 10.30 Uhr)
15. April
29. April

Katholische Gottesdienste

jeweils mittwochs um 10.30 Uhr in der Bibliothek im Erdgeschoss

07. Februar
21. Februar
06. März
20. März
10. April
24. April

Besuch des Therapiehundes Toto

jeweils 15.30 Uhr
15. Februar
21. März
18. April

Besondere Veranstaltungen:

Faschingsdienstag, 13.02. ab 15.11 Uhr
*Faschingsfeier unter dem Motto
„Eine Seefahrt die ist lustig“
mit dem Shanty Chor*

Der Shanty-Chor der Marinekameradschaft Bad Hersfeld wird uns musikalisch durch den Nachmittag begleiten – wieder mit einem buntem Mix aus Büttreden, Sketchen, Schunkellieder etc. Wir sind schon sehr gespannt auf ihre Kostüme.

**Änderungen vorbehalten.
Bitte entnehmen Sie die genauen
Termine und Veranstaltungen den
Veranstaltungsplänen und Aushängen.**



16.03.

11.00–16.00 Uhr

Großer Frühlingsmarkt mit Handwerkskunst aus der Region

Für Marktliebhaber gibt es viel zu entdecken: Ostergestecke und -dekorationen, Handwerkskunst aus der Region wie Schönes aus Wolle, Filz, Seide, Papier, Beton und Holz, Schmuck und handgefertigte Seifen, Cremes und Aroma-Öle aber auch Honig, Wurst vom Direktvertrieb u.v.m. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt: es erwarten Sie Ofenkartoffel mit Grüner Soße, Grillwurst, geräucherte Forellen, sowie Kaffee und ein großes Kuchen- und Tortenbuffet.



Haben Sie aktuelle Fotos mit Ihren Liebsten?

Aleksej Obogrelov von der „Foto-Oase“ bietet wieder ein Foto-Shooting an – mit den Eltern, mit Ihrem Haustier oder alleine.

Ihr Ansprechpartner für gutes **Hören und Sehen.**

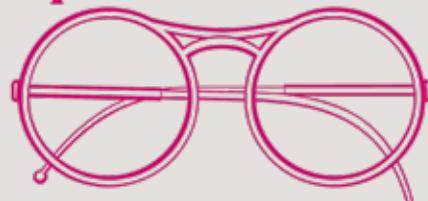
Sprechen Sie uns an.

Wir freuen uns auf Sie.

Telefon 06621-8958987



Optik & Akustik



Schöberlein

www.schoeberlein-optik.de

36251 Bad Hersfeld • Weinstrasse 13

4. Gesundheitstag war ein voller Erfolg

Die Residenz Ambiente hat eingeladen und viele interessierte Menschen aller Altersgruppen mit einer großen Portion Neugier und Wissensdurst nutzten bei freiem Eintritt die Möglichkeit, Anregungen für Körper, Geist und Seele zu erhalten. Es gab zahlreiche Vorträge zu Bluthochdruck, Vorfußkrankungen, Vermeidung von Gelenkarthrose, Resilienz, Künstliche Intelligenz in der Medizin bis zu Narbenpflege, der Weg zum Pflegegrad und Aromatherapie. Viele Vorträge wurden ausgiebig besucht, sodass mancher Stuhl auch doppelt hätte besetzt werden können. Die Referenten waren Ärzte aus den umliegenden Kliniken, Heilpraktiker, Therapeuten und Spezialisten zum Thema Gesundheit, Wohlbefinden, Physio, Ernährung und Naturheilkunde.



Parallel präsentierten über 20 Aussteller mannigfaltige Möglichkeiten zur Gesundheitsführung und standen kompetent für individuelle Fragen zur Verfügung. Es gab kostenlose Vorsorgechecks wie Venenmessung, Seh- und Hörtest, Möglichkeiten einer Shiatsu-Massage und Gesichtsmaske sowie kleine Demonstrationen direkt am Ausstellungsstand. Die Zuhörer konnten dabei auch persönliche Fragen stellen und die anwesenden Gesundheitsspezialisten versuchten diese zu beantworten. Auch Mitmachaktionen wie Gehirnjogging, Funktionsdiagnostik, Prana-Atmung, Yoga oder Tai Chi-Qigong wurde gerne von den interessierten Besuchern wahrgenommen.



Unser Bestreben bei diesem Gesundheitstag ist, dass man nicht nur Informationen über Schulmedizin in den Vordergrund stellt, sondern auch die Prävention, denn wenn im Vorfeld nichts getan wird, wird es später problematisch, Erkrankungen zu vermeiden. Es ist eine abwechslungsreiche Reise in die Welt der Gesundheit mit zusätzlich einer großen Auswahl an Kulinarischem Speisen und Getränken. Ganz besonders ist hervorzuheben, dass die Bewohner der Residenz etwas Besonderes geboten bekommen und an so einem Tag auch Leben und Unterhaltung von außerhalb ins Haus kommt.

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner!

Sicherlich haben es viele von Ihnen bereits gehört: Es gibt einen neuen Pfarrer, der in Ihrem Haus tätig ist. Ich möchte mich kurz vorstellen: Mein Name ist **Johannes Förster** und ich bin der Nachfolger der Kollegin Pfarrerin Quapp. Seit Anfang November habe ich diese Aufgabe inne und die eine oder der andere sind mir bereits begegnet. Manche haben mich schon in den Andachten erlebt oder bei einem Gespräch. Einige Informationen zu meiner Person: Geboren bin ich 1976, aufgewachsen in Breuna und Kassel. Nach meinem Studium und dem Vikariat war ich von 2004-2011 im Kirchenkreis Schmalkalden als Gemeindepfarrer und Krankenhauseelsorger tätig. Anschließend hatte ich die Pfarrstelle von Burghaun und Rothenkirchen inne, wenige Kilometer südlich von Bad Hersfeld auf halbem Weg nach Fulda gelegen. Seit dem vergangenen Jahr bin ich in zweiter Ehe verheiratet. Zu Bad Hersfeld habe ich übrigens einen sehr persönlichen Bezug: Vorfahren von mir stammen aus der Stadt. Mein Großvater ist hier in den 20iger Jahren des vergangenen Jahrhunderts aufgewachsen. Und seine Schwester, meine Großtante, hat bis zu ihrem Tod in Bad Hersfeld gelebt. Sie war bei der Firma „Schilder“, einigen sicherlich noch ein Begriff, als Chefsekretärin tätig. Die Arbeit in der Residenz Ambiente ist ein Teil meines Aufgabenbereichs. Als Seelsorger bin ich noch in der unmittelbaren Nachbarschaft für die „Vitalis-Klinik“ zuständig und, ebenfalls nicht weit entfernt, für die „Klinik am Hainberg“. Daneben unterstütze ich noch meine Kollegin Pfarrerin Hetzer in Kirchheim und Frielingen mit einem Viertel Dienstauftrag. Von daher bitte ich schon im Voraus um Verständnis, wenn das ein oder andere Gespräch warten



muss. Das soll Sie aber keinesfalls davon abhalten, sich an mich zu wenden. Gerne komme ich Sie besuchen, um Sie näher kennenzulernen und für Sie da zu sein, wenn Sie dies wünschen. Regelmäßig werden Sie mich bei den Andachten antreffen, ca. alle zwei Wochen im Kulturraum. Auf die dortigen Begegnungen wie auch die vielen anderen Gelegenheiten, längere oder kürzere Gespräche mit Ihnen zu führen, freue ich mich schon sehr. Sie alle tragen einen großen Schatz an Lebensgeschichten und Lebenserfahrungen in sich. An diesen teilzuhaben, ist ein Geschenk, das Sie mir als Seelsorger geben können. Gerne höre ich Ihnen zu, berichte Ihnen von meinen Erfahrungen und meinem Glauben. So wünsche ich Ihnen und mir ein gutes und gesegnetes Miteinander in Ihrem Zuhause, der Residenz Ambiente.

Ihr

Pfarrer Förster

Besinnliches von Pfarrer Förster

Liebe Leserinnen und Leser!

Der Februar ist ein interessanter Monat – einerseits hat der Winter noch viel Kraft. Manchmal ist es noch richtig kalt und die Tage sind noch kurz. Doch andererseits sind schon überall die Vorboten des Frühlings zu spüren: Die Vögel singen laut und sind auf der Suche nach den besten Nistplätzen. An sonnigen Tagen fällt auf, dass es merklich heller wird, und in der Natur strecken die ersten Blumen ihre Köpfe aus der Erde hervor. Lange wird es nicht mehr dauern und die Tag-Nacht-Gleiche ist erreicht. Und vielleicht erstrahlt die Sonne schon im April mit sommerlicher Kraft. Der noch andauernde Winter, der den Frühling durchblicken lässt, ist auch eine intensive Zeit im Kirchenjahr. Der Fasching mit seinen bunten Farben und seinem frohen Treiben lässt die oftmals noch trüben Tage vergessen. Sind Sie ein Karnevalist? Als gebürtiger Nordhesse war mir Fasching lange Zeit fremd. Doch in Burghaun lernte ich das narrische Treiben wertzuschätzen. Zumal ihm eine christliche Tradition zugrunde liegt. Denn die Fastnachtstage leiten die Passionszeit ein. Die Passionszeit und das ihr eigene Wetter haben dabei manches gemein: Wie unter den grauen Tagen dieser Wochen schon der Frühling emporwächst, liegt in den ernsten Themen dieser Zeit der Keim österlicher Freude. Wir blicken auf das Leiden Jesu. Die Ablehnung, die ihm widerfuhr, das Leiden, das er hat tragen müssen, die Tränen, die Schmerzen, den Tod. Seine Leidensgeschichte zeigt uns, dass Gott uns in unseren Leiden versteht. Jesus weiß, wie sich Einsamkeit anfühlt, wie es ist, ver-

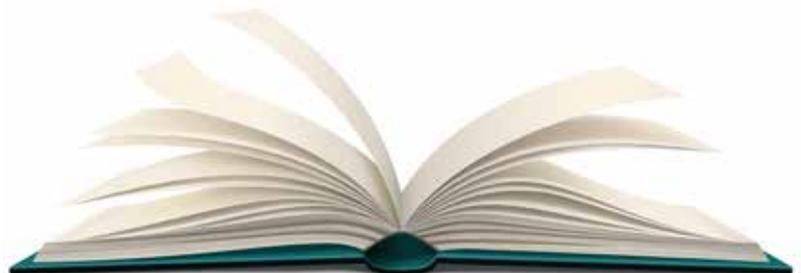
raten zu werden, wie es ist, wenn ein unrechtes Urteil über einen gefällt wird. Er kennt qualvolle Schmerzen. Ja, er weiß sogar, wie es sich anfühlt, von Gott verlassen zu sein. Und er kennt den Tod, der uns alle erwartet. Doch wie das Jahr nicht im Februar endet, sondern der Frühling kommt, so endet die Geschichte von Jesu Passion nicht mit seinem Sterben. Am Ende steht seine Auferstehung, die Überwindung des Leides und der Endlichkeit.

Diesen Weg ist er gegangen, um uns zu sagen: „Du bist nicht allein! Ich, Gott selbst, kenne die tiefsten Abgründe menschlichen Lebens. Und in diesen stehe ich Dir bei!“ Jesus überwindet Leiden, Ängste und den Tod. Und er lebt. Er ist da, er ist bei Dir. Hier und jetzt! Davon erzählt Ostern und darum feiern wir.

In diesem Jahr wird es am 31. März so weit sein. Welches Wetter wir dann haben? Lassen wir uns überraschen. An den Boten des Frühlings können wir uns schon jetzt erfreuen: singende Vögel, erblühende Knospen und länger werdende Tage.

Eine gesegnete Zeit wünscht Ihnen

Pfarrer Förster



Wir nehmen Abschied ...

... von unseren verstorbenen
Bewohnerinnen und Bewohnern

Frau Erika Müller
Frau Johanna Huth
Frau Jutta Seidel
Herr Hilmar Schulz
Herr Werner Kaufholz
Frau Gisela Meckbach

**Der Tod ist das Tor zum Licht
am Ende eines mühsam gewordenen Weges.**

Franz von Assisi

Gesunde und entspannte Augen

Hier bin ich wieder – **Yasmine von Haßler**, Ihre Expertin für hochwertige therapeutische ätherische Öle. Heute möchte ich Ihnen gerne ein paar Öle und praktische Tipps zum Thema gesunde und entspannte Augen vorstellen. Ätherische Öle sind die Essenzen – also Konzentrate – von Pflanzen. Sie sorgen für gute Laune, stimulieren und tragen zur Entspannung bei. Außerdem haben sie eine gesundheitsfördernde Wirkung.

Die Aromatherapie gilt als eine der ältesten Behandlungsmethoden der Menschheit. Bereits vor Jahrtausenden haben die alten Griechen, Araber, Chinesen und Inder erkannt, dass Menschen für Düfte empfänglich sind und ausgesprochen positiv auf die verschiedensten Pflanzenessenzen reagieren. Als Begründer der Aromatherapie unserer Zeit gilt der französische Chemiker René-Maurice Gattefossé. Er entdeckte, dass unser Riechorgan rund zehntausend Gerüche erfassen kann, weit mehr als das Ohr Töne.

Die Aromatherapie – eine Form der Phytotherapie = Pflanzenheilkunde – arbeitet mit ätherischen Ölen. Dies sind aus Pflanzen gewonnene unzählige Wirkstoffe, die in fast allen duftenden Pflanzen und auch Bäumen enthalten sind, jedoch in unterschiedlichen Mengen. Jeder Pflanze wird ein eigenes besonderes Energiepotenzial zugeschrieben, das sich auf den Menschen übertragen kann. Die Folge: die Selbstheilungskraft des Körpers wird aktiviert, das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele wiederhergestellt und das Wohlbefinden gesteigert. Eine bedeutende Rolle hierbei spielt der Geruchssinn des



Menschen, der in direkter Verbindung mit der Hirnanhangdrüse steht. Diese reguliert wichtige Körperfunktionen wie Stoffwechselaktivitäten oder zum Beispiel die Verdauung, Atmung und Herztätigkeit. Auch für Menschen ohne Geruchssinn ist eine Aromatherapie sinnvoll, da die ätherischen Öle über die Haut in die Blutbahnen und die Lymphbahnen gelangen und dort volle Wirkung entfalten. Die meisten ätherischen Öle enthalten Monoterpene, die leicht durch Zellmembranen dringen und bereits nach wenigen Minuten im Blut nachzuweisen sind. Im Vollbad werden die Terpene sowohl durch die Haut aufgenommen als auch über die Atemwege inhaled. Ätherische Öle können jedoch auch zur Haarpflege, als Kompresse, für Waschungen und für Massagen verwendet werden – und auch direkt auf der Haut.

Eine der sichersten und effektivsten Stellen, Öle aufzutragen, sind die Fußsohlen. Von hier geht es direkt über die Blutbahn zu der Stelle im Körper, wo es gebraucht wird. Wie eine Akupunkturnadel den elektrischen Reiz aus-

löst und das Signal augenblicklich ans Gehirn leitet, genauso arbeiten auch ätherische Öle durch ihre elektrisierenden Eigenschaften. Sie geben dem Gehirn und jeder einzelnen Körperzelle Impulse, Hormone und Peptide auszuschütten, Sauerstoff in die Zellen zu bringen, die Nerven zu entlasten oder Blutstillung und Wundheilung zu veranlassen, um nur einige wenige Aufgabenbereiche ätherischer Öle anzusprechen. Eines jedoch darf man nicht vergessen: Bei ernsthaften Krankheiten ist ärztliche Hilfe natürlich unumgänglich.

Nun zu den Ölen für die Augen: Für empfindliche Haut und gereizte Augen gibt man fünf Tropfen Lavendel, fünf Tropfen römische Kamille und vier Tropfen Weihrauch zusammen mit einem Teelöffel Mandelöl in ein Glasfläschchen mit Roll-on-Aufsatz. Vor Gebrauch gut schütteln. Verspürt man ein Jucken, verwendet man den Roll-on in weitem Bogen um die Augen. Nach einigen Tagen verschwinden der Juckreiz und die roten, geschwollenen Augen. Vorsicht, dass nicht unabsichtlich ein ätherisches Öl in die Augen kommt. Es kann brennen und muss mit einem Pflanzenöl ausgewischt werden – nie mit Wasser. Wasser verstärkt alle ätherischen Öle.

Geranie



Der Duft der Geranie wird oft als blumig und süßlich empfunden. Er erinnert ein bisschen an den der Rose, denn ein Bestandteil, der in beiden Pflanzen enthalten ist, ist das Citronellol. Allerdings ist das Geranienöl viel preiswerter als das der Rose in dieser hohen Qualität und bietet ein vielseitiges Einsatzspektrum. Besonders hervorzuheben ist, dass dieses ätherische Öl von allen Hauttypen generell gut vertragen wird. Auf körperlicher Ebene fördert das Öl die Durchblutung, wirkt stimulierend auf die Leber und die Bauchspeicheldrüse und ist vorteilhaft bei der Leberentgiftung. Dies sind alles Bereiche, von denen ebenfalls die Augen profitieren.

Ingwer



Auch hier haben wir es mit einem sehr vielseitigen ätherischen Öl zu tun. Bestimmt hat die eine oder der andere schon Wasser mit frischen Ingwerscheiben getrunken, um den Stoffwechsel anzuregen. Das ätherische Öl wird für seine positive Wirkung auf das Verdauungssystem sehr geschätzt. Hierfür können Sie 1 Tropfen um den Bauchnabel herum auftragen oder auf die Fußsohlen. Das Öl kann auch bei starken Muskelverspannungen hilfreich sein. Nebenbei wirkt sich Ingweröl positiv auf die Atemwege aus und es stärkt

Körper und Geist bei Erschöpfungszuständen. All das sind wieder Bereiche, die ganzheitlich betrachtet auch die Augenvitalität fördern.

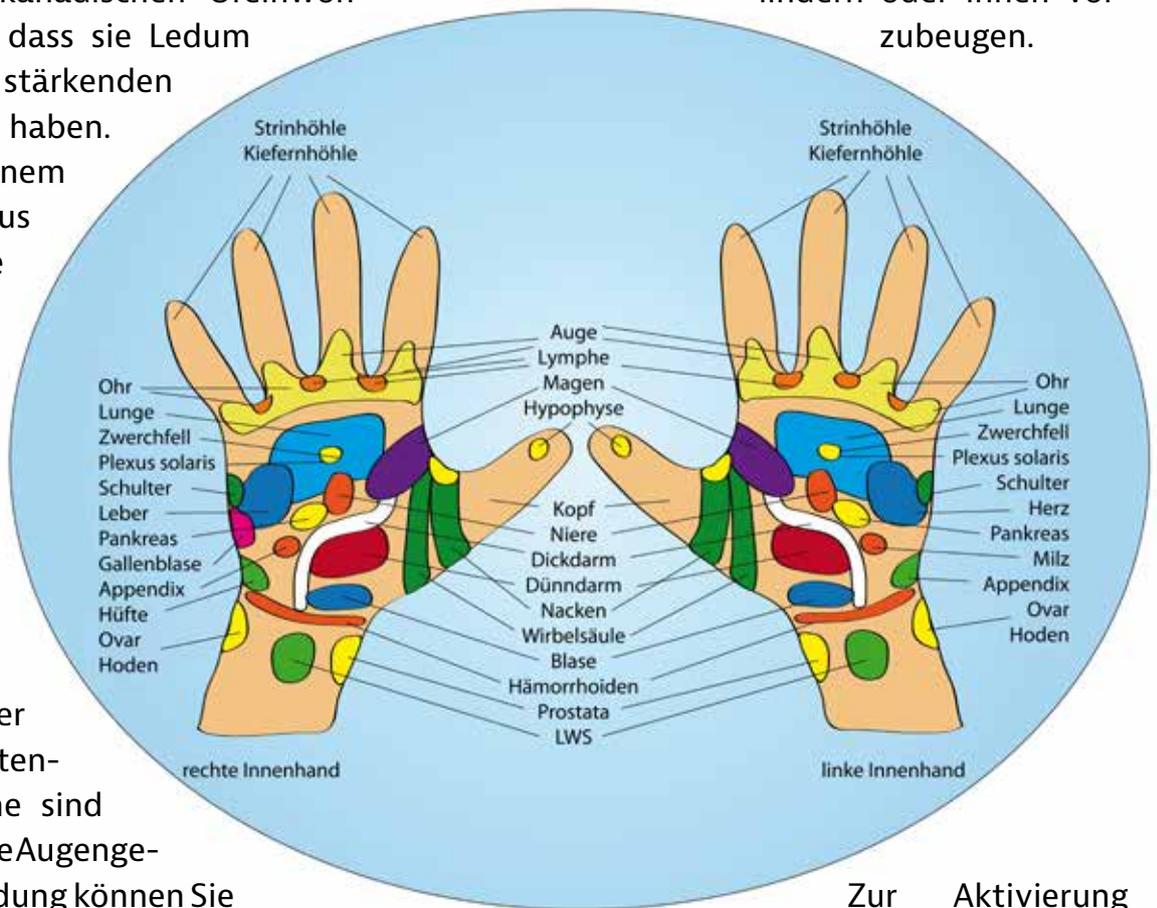
Ledum

Im Volksmund ist Ledum auch als Sumpfporst bekannt. Von den kanadischen Ureinwohnern ist überliefert, dass sie Ledum aufgrund seiner stärkenden Wirkung verwendet haben. Ledum ist manch einem vielleicht als Mittel aus der Homöopathie bekannt, das zum Beispiel bei Insektenstichen und Gelenksbeschwerden eingesetzt wird. Es eignet sich hervorragend als Unterstützung für die Entgiftung von Niere und Leber – einwandfrei arbeitende Entgiftungsorgane sind auch wesentlich für die Augengesundheit. Zur Anwendung können Sie 1 Tropfen auf den Fußsohlen oder in den Händen sanft verstreichen – oder auch direkt auf die Leber oder die Nieren auftragen.

Lavendel, Zedernholzöl, Copaiba

Stress und ungünstige Ernährung lassen unseren Körper übersäuern. Dies wirkt sich negativ auf den Glaskörper des Augapfels aus. In der Folge sehen wir Schlieren, dunkle kleine Flecken, die im Gesichtsfeld umherschweben. Ätherische Öle können uns dabei unterstützen zu entsäuern und zu entgiften. Geben

Sie 1 Tropfen des gewählten Öls auf die Handinnenfläche und halten sich die Hände vor die Augen und atmen Sie mehrmals tief ein. Wenn Sie bereits unter grauem Star leiden, kann Ihnen eine Massage der Fingerkuppen – das sind die Reflexzonen der Augen – mit Lavendelöl dabei helfen, die Symptome zu lindern oder ihnen vorzubeugen.



Zur Aktivierung der Sehrinde im Gehirn nehmen Sie 1 Tropfen Zedernholzöl in die Handfläche und auf die Fingerkuppen. Zedernholz fördert die Durchblutung im Gehirn und so der Augen.

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie gerne an: 0176 80606529.

Natürlich können Sie die therapeutischen ätherischen Öle gerne bei mir bestellen.

Ihre Yasmine von Haßler,
die Experte für hochwertige ätherische Öle



Stadtrundgang



Weimar

Omas sind die Besten!

Meine Omi war die Beste und hat für uns alles gegeben. Schon als wir Kinder waren, erzählte sie von vielen gesunden Dingen wie Ölziehen am Morgen, Wechselduschen, trockenbürsten, entgiften. Doch das wollten wir Enkel nicht hören und schon gar nicht probieren.

40 Jahre mussten vergehen, bis ich diese Dinge neu kennenlernen durfte und es nach anfänglichem Wehren auch ausprobiert habe. Mittlerweile gehört es zu meinen täglichen Ritualen wie das morgendliche Yoga oder das 16:8 Intervallfasten. Wie ich das geschafft

habe? Von einer Freundin erfuhr ich von einer Ausbildung zur Gesundheitsberaterin, zu der ich mich im Frühjahr dann auch gleich anmeldete. Und nun ist es endlich geschafft! Nach einem halben Jahr Fernstudium und Präsenzphasen bin ich Gesundheitsberaterin und habe viel gelernt bzw. auch gemerkt, wieviel ich eigentlich schon wusste. Es ist beachtenswert, wieviel man mit kleinen Hausmitteln oder Übungen bewirken kann für die Gesundheit. Die letzte Präsenzphase fand in Bad Sulza statt und auf dem Heimweg machte ich noch Halt in Weimar.



Marktplatz



Stadtschloss

Zum ersten Mal besuchte ich die Stadt, die so viel zu bieten hat und leider hatte ich nur einen halben Tag Zeit. Ich gebe zu, das Kopfsteinpflaster war eine echte Herausforderung! Aber es passte zu den vielen historischen Gebäuden. So besuchte ich unter anderem das Haus der Weimarer Republik, das mit seiner Dauerausstellung am authentischen Ort einlädt, mehr über die Weimarer Republik zu erfahren, von ihren revolutionären Anfängen über ihre politische Etablierung und Konsolidierung, den Alltag der Menschen und die neuen Möglichkeiten der Goldenen Zwanziger bis hin zu den Krisen und Herausforderungen.



Geldwanne bei Hyperinflation



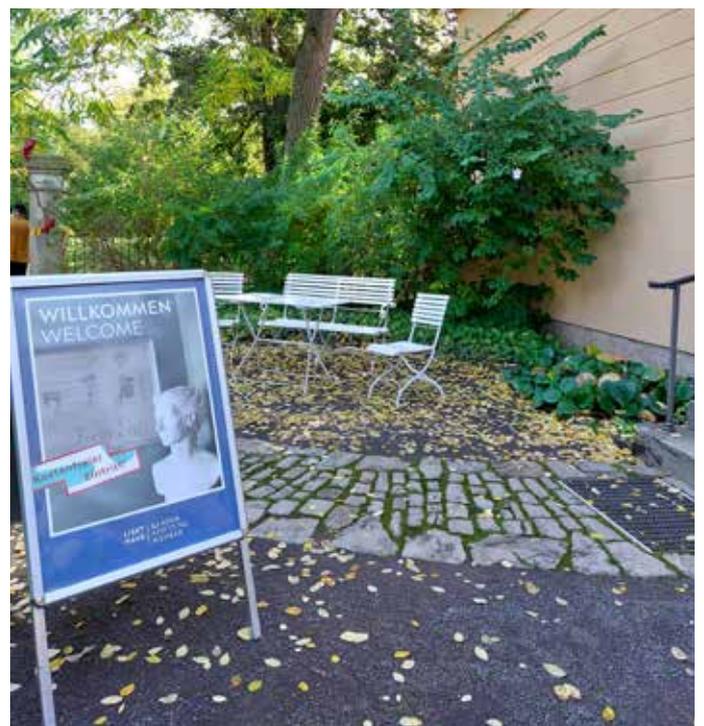
Haus der Weimarer Republik



Erinnerungen

Zusätzlich war gerade eine Ausstellung zu der Hyperinflation vor 100 Jahren zu sehen, in der die Inflation nach dem ersten Weltkrieg mit der heutigen in Vergleich gesetzt wurde und auch die wesentlichen Unterschiede klar herausgestellt wurden.

Ich besuchte das Liszt-Haus, in dem Liszt wohnte und auch Unterricht gab. So ein genialer Mann in einer ganz bescheidenen



Eingang zum Liszt-Haus

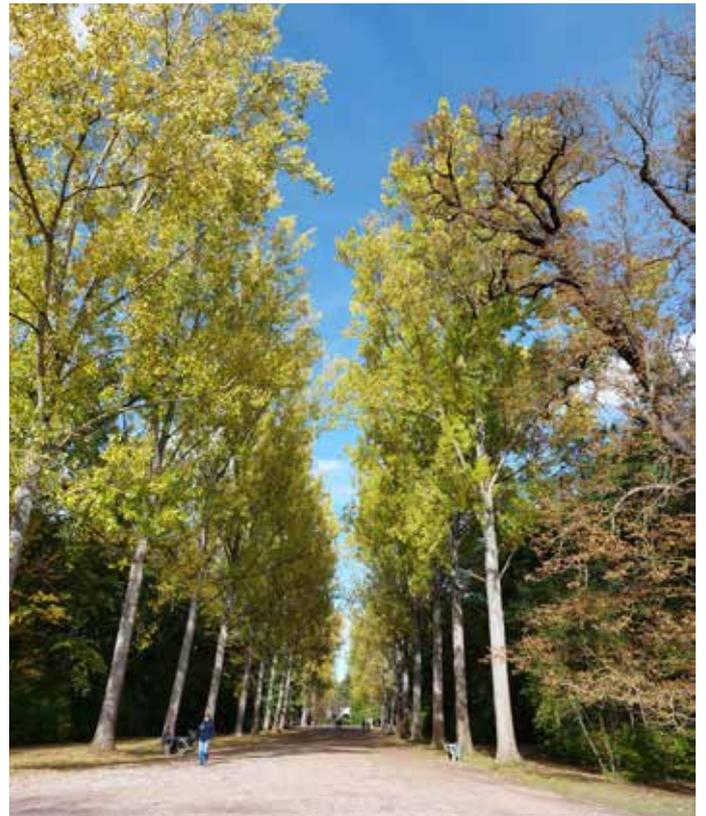
Umgebung. Das Goethe Haus war leider geschlossen. So ging ich dann noch durch den Unesco-Park, der sich im Herbst nochmal besonders farbenprächtigt darstellt. Am Ende gönnte ich mir noch die legendären Thüringer Klöße, die meine Oma früher immer mit viel körperlicher Anstrengung für

die ganze Familie selbst gemacht hat und dafür viele Stunden in der Küche stand. Für mich steht fest, Weimar ist auf jeden Fall nochmal eine Reise wert – mit viel mehr Zeit.

Arabella Kienel



Flügel von Liszt



Unesco-Park



Goethes Gartenhaus



Allergie: Eine vielschichtige Aufgabe

Das Gefühl vieler **Allergiker** wird von der Wissenschaft bestätigt. Frühjahr und Sommeranfang wird für die Betroffenen immer mehr zur Belastung. Feinstaub und Neuanpflanzung allergener Baumarten in Städten erschweren die Situation.

So einen warmen Jahreswechsel wie 2022/23 hätte es seit der amtlichen Aufzeichnung der Wetterdaten vor gut 140 Jahren noch nie gegeben, sagt Prof. Dr. med. Karl-Christian Bergmann, Allergologe an der Berliner Charité und Leiter der Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst. „Der Blütenflug war bereits Ende Januar in vollem Gange. Die Haselnuss- und Birkenpollen waren beispielsweise schon früh unterwegs. Auch die Gräserpollen regten sich vor dem eigentlichen Frühlingsbeginn.“ Eine Tendenz, die in den vergangenen zehn Jahren immer weiter zugenommen hat. „Was vermutlich auf eine Überlebensstrategie der Botanik zurückzuführen ist“, sagt Prof. Bergmann. „Geraten Pflanzen in dieser klimatischen Stressphase unter Druck, senden sie mehr pflanzliche Spermien aus, um ihre Art zu erhalten. Das heißt, die Pollenbelastung nimmt damit zu.“



*Dr. med.
Karl-Christian
Bergmann,
Allergologe an der
Berliner Charité*



Dabei wird der klimatische Stress gerade in den Ballungsräumen nicht nur durch den weltweiten Klimawandel verursacht. Gerade in den Städten spielt ein weiterer Faktor eine wichtige Rolle: Feinstaub. Verursacht durch unsere Lebensweise wie etwa Autofahren oder Heizen. „Da gibt es tatsächlich einen direkten Zusammenhang“, weiß der Allergologe. „Je höher die Feinstaubbelastung in den Innenstädten ausfällt, desto mehr leiden die Menschen unter dem sogenannten Heuschnupfen. Das liegt daran, dass der Feinstaub die Aggressivität der Pollen auf die Schleimhäute der Betroffenen verstärkt. Wir können das als Wissenschaftler tatsächlich mit unseren Messwerten und dem daraus resultierenden, vermehrten Absatz von entsprechenden Gegenmitteln in den Apotheken belegen.“

Laut dem Umweltbundesamt sei zwar die Feinstaubbelastung in den letzten Jahren gesunken, doch die internationalen Standards zur Feststellung der gefährdenden Belastung von Feinstaub seien völlig überholt, bedauert UBA-Luftexpertin Ute Dauert. „Hier wird es in



den kommenden Jahren eine Novellierung der Daten geben müssen, denn längst ist klar, Feinstaub ist selbst in geringen Konzentrationen viel gefährlicher als bislang angenommen. Das trifft die Umwelt, aber vor allem die Menschen. Denn die geltenden Grenzwerte für Feinstaub und Stickstoffdioxid sind vor mehr als 20 Jahren nach dem damaligen Wissenschaftsstand festgelegt worden. Das entspricht nicht den heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen über die gesundheitlichen Auswirkungen von Luftverschmutzung. Ein im Oktober 2022 veröffentlichter Kommissionsvorschlag für eine neue Luftqualitätsrichtlinie sieht deutlich abgesenkte Grenzwerte vor“, sagt Dauert gegenüber FORUM. Die Expertin gibt sich keinen großen Illusionen hin. Bis die Feinstaubgrenzwerte neu definiert werden, würde es wohl noch einige Monate, wenn nicht Jahre dauern. „So schnell mahlen die EU-Bürokratiemühlen nicht.“

Neben der verheerenden Wechselwirkung von Feinstaub und Pollen ist es vor allem die zunehmende Erderwärmung, die Wissenschaftler und Praktiker aller Bereiche umtreibt. Längst ist klar, dass allergische Reaktionen der Menschen einen vielschichtigen Hintergrund haben und in vielen Fällen dazu beitragen. So würde ein Großteil der Allergiker von Geburt an unter einer übermäßigen Reizung der Schleimhäute leiden. Das ist genetisch bedingt. Doch viele Betroffene entwickeln erst im Laufe ihres Lebens Allergien, was auch durch Umweltgifte in der direkten Umgebung hervorgerufen werden könne, warnt die ökologische Immobilienentwicklerin Angela Balatoni. Dabei geht es unter anderem auch um die Verwendung von Baustoffen, wie zum Beispiel Wandfarben oder Bodenbelägen.

Vordringlich gehe es in den kommenden Jahren um klimaneutrales Bauen, sagt der Diplombauwirtschaftsökologe Matthias Werchan, damit sich gerade die Innenstädte nicht zu sehr erhitzen und somit auch die Pollenbelastung immer weiter antreiben. „Da ist vor allem die Politik gefordert, jetzt schnell auf diese Entwicklung zu reagieren, aber ich warne vor allzu großen Erwartungen. Die Botanik ist ein gigantischer Kleinkosmos, der Jahre braucht, um bestimmte klimatische Entwicklungen in seinem Wachstum umzusetzen.“ Dem diplomierten Landschaftsökologen macht Sorgen, dass trotz jahrelanger Warnungen die Versiegelung der Flächen unaufhaltsam fortschreitet. Damit steigt die Gefahr für Allergiker, dass sich gerade in den überhitzten Ballungsräumen immer neue Pflanzen ausbreiten, die in unserem Lebensraum in Nord-Europa bislang völlig unbekannt waren, und besonders empfindliche Menschen darauf nicht vorbereitet sind.

Pollenallergie zählt zu den häufigsten allergischen Erkrankungen. Auch Feinstaub kann Allergien fördern



„Wir haben in den letzten Jahren hier immer wieder Oliven-Pollen festgestellt, die tatsächlich aus dem Mittelmeerraum zu uns getragen werden. Aber auch Ambrosia-Pollen, die wiederum aus Ungarn oder der Ukraine stammen und ebenfalls Tausende von Kilometern fliegen, um in den norddeutschen Raum zu gelangen.“

Entwarnung im vergangenen Winter kam übrigens von Mutter Natur selbst. Laut dem Deutschen Wetterdienst dürfte der letzte Winter einer der regenreichsten der vergangenen zehn Jahre gewesen sein. Die gut durchfeuchteten Böden sorgen nun für eine wahre Blütenpracht. Für Landschaftsökologen Matthias Werchan ist es nicht sinnvoll, nur durch den Abbau des Verbrauchs von fossilen Energien gegen den Klimawandel und damit im Sinne der Pollenbelasteten zu arbeiten.

Vielmehr sei auch die Stadt- und Landschaftsplanung gefragt. „Gerade in den Städten wird dieser Trend zur frühen Pollenbelastung durch die Neuanpflanzung allergener Baumarten verstärkt. Darunter fällt unter anderem die fremdländische und stadtklimarobuste Purpurerle, die ihre Pollen gern schon um die Weihnachtszeit fliegen lässt, also Wochen vor den heimischen Erlen.“ Werchan verweist an dieser Stelle auf den Umstand, dass Allergologen dieser Entwicklung nur schwer hinterherkommen, da sie einen Teil der Pollenarten zwar kennen, aber noch keine probaten Gegenmittel verschreiben können, da es diese nicht in ausreichender Menge gibt.

Das Problem von Pollenallergien ist in ganz Europa mittlerweile nicht mehr zu unterschätzen, denn die Folgen sind gravierend. Allein der wirtschaftliche Schaden innerhalb der Europäischen Union wird durch die gesundheitlichen Beeinträchtigungen von Arbeitnehmern auf etwa 100 Milliarden Euro pro Jahr beziffert. Doch es geht nicht nur um die Blütenpollen, sondern auch um Allergien durch die chemisch-technische Industrie. So müssen in Deutschland jedes Jahr rund 30.000 Jugendliche ihre Ausbildung abbrechen, da sie bestimmte Zusatzstoffe an ihrem Arbeitsplatz nicht vertragen. Das trifft vor allem dort das Handwerk, wo mit bestimmten Zusatzstoffen direkt umgegangen werden muss. Dazu zählen unter anderem das Friseur- und Bäckereihandwerk sowie die Bauberufe. Somit bleiben Allergien für Wissenschaft, Ärzte, Land- und Stadtplaner, aber vor allem für die Betroffenen eine vielschichtige Aufgabe.

Sven Bargel

Wäscherei Konopka GmbH



WIR SIND SCHON MIT WÄSCHE
GROSS GEWORDEN.

*IHR SPEZIALIST FÜR **PFLEGEHEIME**

DIE REISE DER WÄSCHE

1

- EINSAMMELN
- ERFASSEN
- SORTIEREN

2

- INDIVIDUELLE BEWOHNERWÄSCHE
- ZWISCHENSORTIEREN

3

- PFLEGEN
- BEARBEITEN
- VERPACKEN

4

- KONFEKTIONIERUNG
- AUSLIEFERUNG

mail@waescherei-konopka.de

www.waescherei-konopka.de



Unser Service

- Regionaler Botendienst
- Ernährungsberatung
- Gesundheitscheck
- eigene Kosmetiklinie
- Onkologie
- Heimversorgung

Kurbad Apotheke
Apotheke mit Autoschalter
kompetent in Beratung & Service

Eichhofstraße 3
36251 Bad Hersfeld
Tel. 0 66 21 / 92 22-0

GALERIEAPOTHEKE
BAD HERSFELD

Benno-Schilde-Straße 9
36251 Bad Hersfeld
Tel. 0 66 21 / 96 86 68

**CITY APOTHEKE
UND SANITÄTSHAUS**

Badestube 4
36251 Bad Hersfeld
Tel. 0 66 21 / 9 66 01-0



www.hildwein-gesundheit.de



Igel immer seltener – Gärten können helfen

Im Märchen ist er dem Hasen immer einen Schritt voraus, seine Schutzhaltung ist sprichwörtlich geworden und Kinder malen ihn gerne auf Herbstbilder, weil man ihn mit keinem anderen Tier verwechseln kann. Die Rede ist vom Igel. Jeder kennt ihn, aber immer seltener wird er dabei beobachtet, wie er durch einen Garten trippelt oder die Schale mit Katzenfutter leerfrisst. Für ein Tier, das so populär ist, macht sich der Igel ziemlich rar. Selbst die Wissenschaft weiß erstaunlich wenig über ihn. Was allerdings immer klarer wird: Heimlich, still und leise ist das Stacheltier europaweit in Bedrängnis geraten. Sterile Gärten, Insektensterben und der

Verlust an Lebensraum lassen die Igel-Bestände schrumpfen. Mit ein paar einfachen Maßnahmen können Gartenbesitzer:innen ihren stacheligen Mitbewohnern helfen.

Es gibt nicht viele Studien über den Igel. Als nachtaktive Tiere sind sie schwer zu beobachten. Vor allem gab es bislang wenige Gründe, die Art wissenschaftlich zu untersuchen. Lange galten die Bestände als gesichert. In Wahrheit geht die Zahl der Igel spätestens seit Mitte der 1990er Jahre stark zurück. Zu diesem Ergebnis kommen zwei Untersuchungen, für die bestimmte Straßenabschnitte in Bayern

und Hessen Jahrzehnte lang regelmäßig abgefahren wurden. Der Bestand der Igel lässt sich anhand der Verkehrstote einschätzen: Viele tote Igel am Straßenrand deuten auf einen hohen Bestand hin, wenig tote Igel auf einen niedrigen. Bis heute ist der Bestand regelrecht zusammengebrochen. Die Igel leiden besonders unter dem allgemeinen Insektensterben aber auch die Zerstörung der Lebensräume, die intensivere Landwirtschaft und der Klimawandel spielen eine Rolle. Wird es zwischen November und Februar zu warm, wachen die Winterschläfer zu früh auf und verlieren bei der Suche nach Nahrung zu viel Energie.

Etwa 20 Millionen private Gärten gibt es in Deutschland. Mit einer Fläche von 40.000 Hektar sind sie wichtige Lebensräume für den Igel. In jüngster Zeit sind aber gerade hier neue technische Gefahren hinzugekommen: Mähroboter machen vor kleinen, zusammengefallenen Igel nicht Halt. Auch Laubbläser und Motorsensen sind eine Gefahr für die Tiere. Die Heinz Sielmann Stiftung appelliert daher an die Gartenbesitzer:innen ihre Refugien igelfreundlicher zu gestalten. Ein kurz geschorener Rasen bietet keine Nahrung und keine Deckung für Insekten. Die Nahrungsgrundlage für Igel fehlt dann. Es sollte im Garten zumindest eine Ecke geben, wo das Laub nicht weggefegt wird und wo ein paar Äste herumliegen dürfen. Dann finden Igel genügend Möglichkeiten, sich ein Nest für den Tag und für den Winterschlaf zu bauen.



Sind Igel und Stachelschweine verwandt?

Nein, Igel gehören zur Ordnung der Insektenfresser und Stachelschweine zur Ordnung der Nagetiere. Stachelschweine haben circa 25.000 Stacheln, ein ausgewachsener Igel hat hingegen nur zwischen 6.000 bis 8.000 Stacheln. Vom Stachelschwein gibt es 11 Arten, vom Igel hingegen 26, darunter auch stachellose, wie der Rattenigel oder Haarigel. Gemeinsamkeit beider Tierarten ist allerdings ihr Verbreitungsgebiet, welches sich auf Europa, Afrika und Asien beschränkt. Der in Australien beheimatete Ameisenigel wird nur aufgrund seines Aussehens als Igel bezeichnet, ist biologisch gesehen aber keiner.

Ein Leben für die Natur

Gemeinsam mit seiner Frau Inge gründete der Naturfilm-pionier Prof. Heinz Sielmann 1994 eine eigene Stiftung. Das Ehepaar wollte damit ihre Ideale und ihr Kapital sinnvoll einsetzen. Ziel der Stiftung ist es, Lebensräume von Tier- und Pflanzenarten zu erhalten, die Öffentlichkeit für die Natur und ihren Schutz zu sensibilisieren und vor allem Kinder und Jugendliche an einen positiven Umgang mit der Natur heranzuführen. Dafür engagiert sich die Stiftung mit der Hilfe vieler privater Unterstützerinnen und Unterstützer deutschlandweit.

Heinz
Sielmann
Stiftung

Vielfalt ist
unsere Natur

Mehr erfahren Sie unter
www.sielmann-stiftung.de





WIR GEBEN
DER PFLEGE EINE STIMME



Pflegekräfte müssen zusammenstehen – wie hier beim ersten proud to care Pflegekongress „Pflege meets Ruhpolding 2022“.

Die Pflege verdient mehr Gehör und Anerkennung, da sind wir uns einig. Doch wie können wir das Image der Pflege verbessern und wieder mehr Menschen für diesen vielfältigen Berufszweig begeistern?

Die Antwort: Wir müssen gemeinsam an einem Strang ziehen und ein neues Selbstbewusstsein bei den Pflegenden schaffen! Wir vom proud to care e. V. haben uns daher

zur Aufgabe gemacht, Pflegekräfte aus ganz Deutschland zu vereinen und gemeinsam für eine bessere Repräsentation des Berufsfeldes zu kämpfen – mit Events für Pflegenden, innovativen Konzepten und vielem mehr.

Denn ja, Pflege ist eine Berufung, auf die man stolz sein kann! Eine sinnstiftende Arbeit, bei der man am Ende des Tages weiß, dass man einen wichtigen Beitrag geleistet hat.

WE ARE PROUD TO CARE!

Willst du mehr über unsere Initiative erfahren oder möchtest uns sogar im Kampf für eine stärkere Pflege unterstützen? Dann informiere dich gleich unter: www.proud-to-care.de



#proudtocare

Ihre Ansprechpartner:



Residenzleitung
Arabella Kienel



Qualitätsbeauftragte /
Casemanagerin
Angelika Henning



Pflegedienstleitung
André Grozdanic



Pflegedienstleitung
Ambulanter Dienst
Anika Ifland



Wohnbereichs-
leitung
Nina Grosch



Residenzberatung
Nicole Höhmann



Residenz Ambiente
Bad Hersfeld
Am Kurpark 35
36251 Bad Hersfeld
Tel. 06621 180-0
Fax 06621 180-699
Email: badhersfeld@
residenz-ambiente.de



Cappuccino
Haushund

*Ihr Friseur in der
Residenz Ambiente
für Damen und Herren*

4. Etage,
neben dem kleinen Fahrstuhl

Claudia Böhle
Friseurmeisterin



Öffnungszeiten:

Dienstag, Mittwoch und Freitag
8.15 – 12.00 Uhr
und nach Terminvereinbarung

Telefon 429
oder 0151 55526863
oder 14318

SUDOKU

Alle Felder des Spielfelds sind so mit Zahlen auszufüllen, dass jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem Teilquadrat des Spielfelds nur einmal vorkommt.

A) sehr leicht

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

B) leicht

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

C) mittelschwer

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

Lösungen

A

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

B

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

C

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



at the heart of healthcare

WIR SIND DA, WENN SIE UNS BRAUCHEN!

Seit 30 Jahren versorgen wir bundesweit chronisch kranke und pflegebedürftige Menschen mit medizinischen Produkten und Dienstleistungen.

Wir möchten dazu beitragen, die Lebensqualität und Mobilität unserer Patienten zu stärken und zu verbessern.

Unser Service für Sie:

- Versorgung in den Therapiebereichen enterale Ernährung, IV-Therapien, Stoma, Tracheostoma, Wundversorgung, ableitende Inkontinenz und Diabetes.
- Beratung durch einen persönlichen Ansprechpartner vor Ort.
- Abstimmung der Versorgung mit dem behandelnden Arzt.
- Schnelle und zuverlässige Lieferung der benötigten Produkte, einfach auf Rezept.

Sie möchten nähere Informationen?

Dann fragen Sie nach uns. Wir sind regelmäßig in Ihrer Einrichtung.

Kostenlose Informationen:

0 800-33 44 800

Mediq Deutschland GmbH • 66661 Merzig
kundenservice@mediq.de • www.mediq.de



Residenz Ambiente Bad Hersfeld
Am Kurpark 35 · 36251 Bad Hersfeld
Telefon 06621 180-0
badhersfeld@residenz-ambiente.de
www.residenz-ambiente.de