



Ambiente Presse

Hausnachrichten

Residenz Ambiente in Bad Hersfeld

Mai · Juni · Juli 2024



A RESIDENZ
AMBIENTE

Grüßwort

von Arabella Kienel

3

Herzlich willkommen

4

Wir gratulieren

5

Termine

Vorschau auf unsere
Sonderveranstaltungen

6

Besinnliches

Besinnliches von Pfarrer Förster
Wir nehmen Abschied

8

9

Erlebnisse

Der Zauber der Mohnblüte

10

Wissenswertes

Das Schweigen der Leber

12

Gesundheit

Cool bleiben

16



Wissenswertes

Märchen und Demenz

20

Reisebericht

Isa von Herrenstein erobert die Welt

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,
dpa

Fotos
IMAGO,
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!

Ich freue mich, Ihnen die Mai – Ausgabe unserer Hauszeitung präsentieren zu dürfen. Auch in diesem Monat haben wir wieder interessante Beiträge und Neuigkeiten für Sie zusammengestellt. Wir hoffen, dass Sie beim Lesen Freude und Inspiration finden und sich gut unterhalten fühlen.

Nicole Höhmann, unsere Residenzberatung, wird Ihnen von ihrem Ausflug ins Frau Holle Land berichten, wo sie die Mohnblüte erlebt hat. Die Bilder sprechen für sich.

Yasmine von Hassler schreibt dieses Mal über „das Schweigen der Leber“. Ja, ich habe mich nicht verschrieben. Angelehnt an den Filmtitel „Das Schweigen der Lämmer“ berichtet Frau von Hassler, wie wichtig die Leber ist und wie man sie unterstützen kann im Alltag.

Cappuccino hätte seine Freude, dass nun Isa von Herrenstein aus Ihrem Hundeleben berichtet. Sie gehört zur Familie unserer Bewohnerin Frau Johner und ist mit dem Wohnmobil in Europa unterwegs. Und sie kann wunderbar berichten, lesen sie selbst. Es wird eine Fortsetzungsgeschichte werden.

Und nicht zu vergessen der Hinweis auf ein Konzert von Thomas Rothfuß. Er war bereits mit einem Heinz-Ehrhardt Programm bei uns und die Reaktionen waren grandios. Lassen Sie sich musikalisch in die Welt der Musik von Roy Black entführen. Bei gutem Wetter werden wir das Konzert draußen stattfinden lassen.



Der Mai ist bekannt für seinen frischen Wind und die aufblühende Natur – eine Zeit des Neubeginns und der Hoffnung. Lassen Sie uns gemeinsam diese positive Energie nutzen und die kommenden Tage mit Freude und Zuversicht angehen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen wundervollen Mai!

Herzliche Grüße

Arabella Kienel



Herzlich willkommen!

Wir begrüßen alle neuen Bewohnerinnen und Bewohner unserer Residenz.

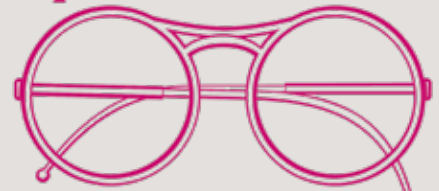
Herr Walter Wenzel
Herr Ernst Erbe
Herrn Heinrich Grabowski
Frau Christiane ten Brink
Frau Anneliese Schönewolf
Frau Betty Exler
Frau Ethel Stock

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

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

*... unseren Bewohnerinnen
und Bewohnern:*

Im Mai

11.05. Herr Dieter Metzner
14.05. Frau Walburga Gerstacker
19.05. Frau Katharina Helke
22.05. Frau Margarete Kruppa
31.05. Herr Ernst Erbe

Im Juni

03.06. Frau Gisela Möller
04.06. Frau Renate Brall
06.06. Frau Hedwig Breul
19.06. Frau Marianne Hammer
21.06. Frau Hedwig Wolf
22.06. Herr Hans Gerhard Jost
23.06. Frau Rosemarie König
27.06. Frau Ingrid Timmermann
29.06. Herr Hartwig Pollmeier

Im Juli

01.07. Frau Margot Urban
03.07. Herr August Riemenschneider
06.07. Frau Monika Ellis
09.07. Herr Michael Schmidt
12.07. Frau Elisabeth Malkmes
13.07. Frau Christa Greb
18.07. Frau Marianne Schade
21.07. Frau Doris Beyer
26.07. Frau Maren Helwig
26.07. Herr Lothar Helwig
28.07. Frau Helgard Ulbrich
29.07. Frau Elfriede Heimroth

30.07. Frau Elisabeth Most

31.07. Frau Gertrud Fleck

31.07. Herr Horst Zies

... unseren Mitarbeitenden:

Im Mai

01.05. Helen Nguse
06.05. Herr Arlind Dervishaj
21.05. Herr Niklas Mannel
25.05. Herr Izzet Anik
25.05. Frau Vanessa Bachmann
29.05. Herr Nicolas Otilie
31.05. Frau Johanna Wieczorek

Im Juni

07.06. Herr Marco Pawel
14.06. Frau Divya Kothattuparackal Sasi
28.06. Frau Zeljka Petrovic

Im Juni

09.07. Frau Sandra Wiegmann
25.07. Frau Petra Braun



Vorschau auf unsere Sonderveranstaltungen

Evangelische Gottesdienste

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

06. Mai
19. Mai
27. Mai
10. Juni
17. Juni
01. Juli
29. Juli

Katholische Gottesdienste

jeweils mittwochs um 10.30 Uhr in der Bibliothek im Erdgeschoss

08. Mai
29. Mai
12. Juni
26. Juni
10. Juli
24. Juli

Besuch des Therapiehundes Toto

jeweils 15.30 Uhr

16. Mai
18. Juli

Besondere Veranstaltungen:

07.05. 14.00 – 17.00 Uhr

*Modeverkauf vom Modemobil
im Foyer*

Änderungen vorbehalten.

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



14.05.

15.30 Uhr

Konzert Thomas Rothfuß

„Lieder die von Herzen kommen ...“

Die erfolgreichsten Hits von Roy Black bis Bata Ilic im im Außengelände bei schönem Wetter

Thomas Rothfuß, Musiker und Autor
Zehn Jahre stand der vielseitige Künstler als Gründer und Sänger der Volksmusik-Formation „Die Schäfer“ auf der Bühne, die als eine der erfolgreichsten Gruppen in unzähligen Fernsehsendungen, Hitparaden und auf Live-Tourneen ihr Publikum begeisterten. Nach 10 Jahren Volksmusik entschied Thomas Rothfuß noch einmal etwas Neues zu wagen, startete eine Solo-Karriere und kehrte zu seiner alten Liebe, den Rock- und Pop-Balladen aus vergangenen Zeiten, zurück. Bereits von klein auf ist der begnadete Humorist Heinz Erhardt das große Vorbild von Thomas Rothfuß.

An diesem Nachmittag können wir uns also auf schöne Evergreens gespickt mit humorvollen Anekdoten freuen.

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**

Apotheke mit Autoschalter
Kurbad Apotheke
Kompetenz 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

Besinnliches von Pfarrer Förster

Der Mai ist eine wunderschöne Zeit, wohl die schönste im Jahr. Die Natur entfaltet ihre volle Pracht: Pflanzen blühen um die Wette, eine schöner als die andere, die Sonne ist warm, ohne zu brennen, der Wind angenehm frisch, die Nächste sind kurz und die Tage werden immer länger. Es erstaunt daher wenig, dass der Mai in vielen Liedern und Gedichten besungen und gepriesen wird. Ein besonders schönes stammt von Erich Kästner:

*Im Galarock des heiteren Verschwenders,
ein Blumenzepter in der schmalen Hand,
fährt nun der Mai, der Mozart des Kalenders,
aus seiner Kutsche grüßend, über Land.
Es überblüht sich, er braucht nur zu winken.
Er winkt! Und rollt durch einen Farbenhain.
Blaumeisen flattern ihm voraus und Finken.
Und Pfauenaugen flügeln hinterdrein.
Die Apfelbäume hinterm Zaun erröten.
Die Birken machen einen grünen Knicks.
Die Drosseln spielen, auf ganz kleinen Flöten,
das Scherzo aus der Symphonie des Glücks.
Die Kutsche rollt durch atmende Pastelle.
Wir ziehn den Hut. Die Kutsche rollt vorbei.
Die Zeit versinkt in einer Fliederwelle.
O, gäb es doch ein Jahr aus lauter Mai!
Melancholie und Freude sind wohl Schwestern.
Und aus den Zweigen fällt verblühter Schnee.
Mit jedem Pulsschlag wird aus Heute Gestern.
Auch Glück kann weh tun. Auch der Mai tut weh.
Er nickt uns zu und ruft: „Ich komm ja wieder!“
Aus Himmelblau wird langsam Abendgold.
Er grüßt die Hügel, und er winkt dem Flieder.
Er lächelt. Lächelt. Und die Kutsche rollt.
O, gäb es doch ein Jahr aus lauter Mai!*

Die Sehnsucht, die in diesen Versen liegt, drückt unseren Wunsch nach einem leichten, frohen Leben aus. So wie ein Jahr aus lauter Mai stets Blütenpracht verspricht, wäre ein Leben voller Heiterkeit fortwährend angenehm. Doch so ist weder Jahr noch Leben. Der Frühling vergeht, der Sommer kommt. Wie



die Jahreszeiten sich abwechseln, verläuft auch unser Leben nicht gleichmäßig. Neben Heiterkeit und Freude finden sich Sorgen und Schmerzen. Das Wissen um die Unbeständigkeit, ja um die Vergänglichkeit fröhlicher Momente kann einen traurig machen. Melancholie und Freude sind wohl Schwestern. Doch dies gilt auch umgekehrt: In so mancher Traurigkeit steckt die Erinnerung an all das Gute, das wir im Leben erfahren haben, in unseren Familien, dem Kreis von Freunden, zuhause oder in der Ferne.

Gott schenkt uns viel Gutes. Der Blick auf das Vergangene kann uns dabei erfüllen – mit Freude des Gewesenen und Wehmut, dass es gewesen ist. Doch gerade der Mai lädt uns ein, nicht in Trübsinn zu versinken: „Ich komm ja wieder!“ Und dies gilt nicht nur für den Mai. Denn Gott lässt nichts verloren gehen. Einer Schatztruhe gleich bewahrt er die Kostbarkeiten des Lebens für uns bei sich auf. Und wie der Mai mit seiner Fülle den Winter endgültig verdrängt, wird Gott in seiner Pracht uns mit seiner Herrlichkeit umgeben.

Einen erfüllten Mai wünscht Ihnen Pfarrer Förster

Wir nehmen Abschied...

... von unseren verstorbenen
Bewohnerinnen und Bewohnern

**Frau Ilse Bergmann
Frau Maria Lukas
Frau Hilde Drewes
Frau Brigitte Müller
Herr Günter Urban
Herrn Johann August Heiderich**

Es ist schwerer eine Träne zu trösten,
als tausend zu vergießen.

Unbekannter Autor

Der Zauber der Mohnblüte

Willkommen zum pinkfarbenen Naturschauspiel!

Jedes Jahr im Sommer – so in den Tagen rund um die Sommersonnenwende, also um den 20. Juni herum - verwandeln Millionen pinkfarbener Mohnblüten die Landschaft rund um das Dorf Germerode im Schwalm-Eder-Kreis in ein Blütenmeer.

Schlafmohn gehört übrigens zu den ältesten Kulturpflanzen in Europa, die Verwendung ist als Nutzpflanze in Südeuropa ab etwa 6000 v. Chr. nachgewiesen. Auch in Deutschland wurde Mohn noch vor dem zweiten Weltkrieg in der Landwirtschaft angebaut, in der DDR sogar bis zur Wiedervereinigung. Die Einbeziehung des Mohnanbaus in das Betäubungsmittelgesetz brachte den Anbau zum jähen Ende. Heute stehen drei morphinarme (< 0,02 % Morphin) Mohnsorten zur Verfügung, die mit Genehmigung der Bundesopiumstelle wieder angebaut werden dürfen. Jährlich werden im Geo-Naturpark Frau-Holle-Land rund 29 ha Mohnfelder bestellt.

Sie können sich gar nicht vorstellen wie wunderschön das aussieht: Ein pinkfarbenedes Naturschauspiel – rosa Mohnblüten soweit das Auge sieht – in unbeschreiblicher Schönheit. Während der Blühsaison führen ausgeschilderte Wanderwege mit vielen Ruhebänken zu den beeindruckenden Mohnfeldern und Frau Holles Blumenwiesen. Durch viele Felder führen während und kurz nach der Blütezeit strohunterlegte Pfade hautnah an die Blüten heran.



Noch sind die Blüten geschlossen

Angeblich soll die Mohnblüte frühmorgens am schönsten sein, wenn sich die frischen, noch knittrigen Blütenblätter öffnen und sich die ersten Sonnenstrahlen in den Tautropfen spiegeln.

Am 28. Juni war es dann soweit: der Wecker klingelte um 3.30 Uhr und um 4.00 Uhr saßen wir im Auto auf dem Weg ins Frau-Holle-Land, denn der Sonnenaufgang sollte bereits um 5.10 Uhr stattfinden. Pünktlich um 5.00 Uhr waren wir in Germerode. Es war noch feuchtkalt und echt früh, aber es waren bereits einige Besucher mit Fotoausrüstung im Mohnfeld unterwegs. Nach wenigen Minuten wurden wir für das frühe Aufstehen belohnt. Der Himmel und die Mohnfelder boten uns ein Naturschauspiel – unbeschreiblich schön und unvergesslich. Nur annähernd können diese Fotos diese Erlebnis widerspiegeln, denn es war noch viel schöner.



Geschlossene Blüte

Ich kann Ihnen einen Ausflug zum Mohnfeld von Herzen empfehlen und vielleicht haben Sie ja das seltene Glück, der Mohnfee bei ihrer morgendlichen Arbeit des Blütenknospen-Öffnens zusehen zu können.

Ihre Nicole Höhmann



Sonnenaufgang



Geöffnete Blüte



Gleich geht die Sonne auf



Kurz bevor die Sonne erscheint



Bett im Mohnfeld

Das Schweigen der Leber

Vor 30 Jahren kam der Film „Das Schweigen der Lämmer“ ins Kino und wurde weltberühmt. „Ich genoss seine Leber mit ein paar Fava-Bohnen, dazu einen ausgezeichneten Chianti.“ Es ist 30 Jahre her, dass sich der Kannibale Hannibal Lecter, meisterlich von Sir Anthony Hopkins gespielt, in „Das Schweigen der Lämmer“ in die Filmgeschichte schlemmte. Bitte erlauben Sie mir diese – zugegeben weit hergeholt – Überleitung auf unser Thema heute: Die Leber

Die Leber, ein einzigartiges Organ. Logisch, sonst hätten wir zwei. Wir haben aber nur eine und die ist unersetzlich.

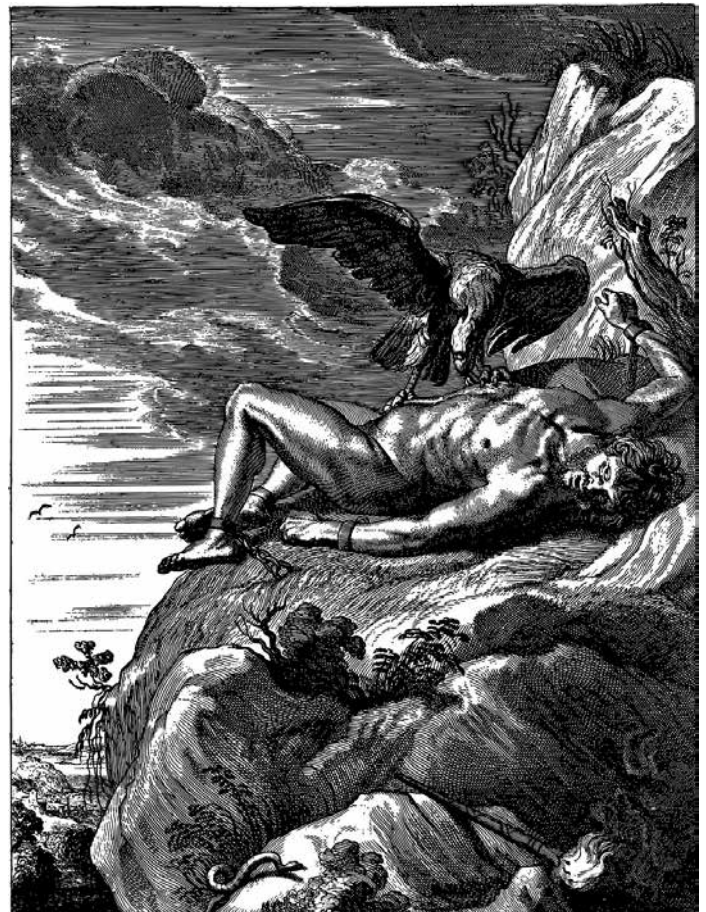


Kannten die Griechen der Antike die Geheimnisse der Leber?

In der Sage von Prometheus – dem Vordenker, wie sein Name übersetzt lautet - entwendet Prometheus den Göttern das Feuer und bringt es den Menschen. Deswegen wird er auf Befehl des Göttervaters Zeus gefesselt und in der Einöde des Kaukasusgebirges festgeschmiedet. Dort sucht ihn regelmäßig



ein Adler auf und frisst von seiner Leber, die sich danach stets erneuert. Hesiodos verfasste sein Epos im 8. Jahrhundert vor Christus. Die Mediziner des alten Griechenlands galten als die besten Mediziner weltweit. Es ist



also wahrscheinlich, dass Hesiodos bereits gewusst hat, dass die Leber eine einzigartige Fähigkeit hat: Sie kann sich immer wieder selbst erneuern.

Was die Leber alles kann

Die Liste der einzigartigen Fähigkeiten der Leber ist beeindruckend: Sie kann eigene Medikamente produzieren, steuert die Blutgerinnung. Sie versorgt uns auch dann für eine Weile mit Energie, wenn wir nichts mehr zu essen haben.

Sie ist das duldsamste Organ unseres Körpers. Sie hält härtesten Beanspruchungen unseres Körpers stand – wenn wir sie danach wieder in Ruhe lassen und sie auch unterstützen. Das ist ja unser Thema heute.

Hildegard von Bingen schrieb: ... die Leber ist der Sitz des Gefühls. Die Leber hat unbestreitbar alle Charaktereigenschaften einer bis zur Selbstaufgabe fürsorglichen Mutter. Einen Menschen, der über Schmerzen klagt, behandelt man nicht schlecht. Die Leber klagt nicht, sie schweigt – Das Schweigen der Leber – das hat gute Gründe. Wenn sie bei allem, was sie belastet, klagen würde, wären wir bald mit den Nerven am Ende. Darum hat die weise Evolution die Leber nicht mit Schmerzrezeptoren ausgestattet. Doch das Schweigen der Leber birgt die große Gefahr, dass man ihr schadet, ohne es zu bemerken. Das kann sich rächen. Umgekehrt: sie nett und fürsorglich zu behandeln kann sich lohnen.

Kenntnis der Warnsignale kann buchstäblich lebensrettend sein.

Zu den frühen Symptomen und Warnsignalen einer Lebererkrankung gehören: Müdigkeit und allgemeine Schwäche: Eines der ersten und häufigsten Anzeichen einer Lebererkrankung. Gelbfärbung der Haut und der Augen (Gelbsucht): Ein klares Zeichen dafür, dass die Leber die Blutabbauprodukte nicht richtig

verarbeitet.

Dunkler Urin und heller Stuhl: Veränderungen in der Farbe können auf eine Lebererkrankung hinweisen. Juckende Haut: Kann durch angesammelte Gallebestandteile unter der Haut verursacht werden. Gewichtsveränderungen und Appetitlosigkeit: Oft begleitet von einer schnellen Gewichtszunahme oder -verlust ohne klare Ursache.

Was können wir gutes tun für die Leber?

Beim Stichwort Entgiften, neudeutsch Detoxing, denken viele an freudlosen Verzicht, nagenden Hunger und Kräutertee statt Latte Macchiato. Doch Körper und Seele von Ballast zu befreien, das kann auch wohltuend und genussvoll sein – etwa dann, wenn mit ätherischen Ölen erheiternde Düfte oder entspannende Massagen ins Spiel kommen. Dabei unterstützen die Öle nicht nur wirksam den Entgiftungsprozess, sondern stärken auch die Psyche – ein nicht zu unterschätzender Aspekt, wenn es darum geht, schlechte Angewohnheiten dauerhaft loszuwerden.

Ätherische Öle sind die idealen Begleiter für eine natürliche, effektive und dabei wohltuende Entgiftung – und zwar körperlich und emotional. So beschleunigt eine Massage mit ätherischen Ölen auf der körperlichen Ebene den Abtransport von Lympheflüssigkeit, wirkt entgiftend und regt den Stoffwechsel an. Auf



psychischer Ebene gleichen die eingeatmeten und über die Haut aufgenommen Öle unsere Stimmung aus – je nach Wirkprofil beruhigend, entspannend oder anregend.

Die Natur bietet alles, was wir für ein starkes Immunsystem, einen funktionierenden Stoffwechsel, gesunde Organe und ein straffes Bindegewebe brauchen. So ist beispielsweise die Angelika Wurzel bekannt für ihre durchblutungsfördernde und lymphflussanregende Wirkung. Auf die Seele wirkt Angelika Wurzel als „Mut- und Kraftöl“, das Zuversicht und Durchhaltevermögen stärkt.

Von A wie Angelika Wurzel bis Z wie Zeder – große Vielfalt in Anwendung und Wirkung

Die Liste reinigend wirkender ätherischer Öle ist lang: Grapefruit beispielsweise fördert die Fettverbrennung und strafft die Haut bei Cellulite, Orange entwässert und schenkt auf psychischer Ebene Selbstvertrauen, Wacholder hemmt Entzündungen, stärkt Nerven körperlich und "hält wach". Zitrone regt den Zellstoffwechsel an und stimuliert den Geist. Ätherische Öle sollten immer in sparsamer Dosierung aufgetragen werden. Doch Vorsicht: Zitrusöle können bei Sonneneinstrahlung Hautirritationen hervorrufen.

Auch in der Anwendung ist Detoxing mit ätherischen Ölen abwechslungsreich und leicht durchführbar. So wirkt etwa ein Fußbad entschlackend, weil der Körper über die Fußsohlen sehr effektiv Gifte ausscheiden kann. Geben Sie die Öle immer mit einem Löffel Salz als Emulgator ins Wasser. Für die Gesichtshaut bieten sich Dampfbäder mit ätherischen Ölen an, die den Reinigungseffekt unterstützen. Im Diffusor / Vernebler einge-



setzt, wirken ätherische Öle positiv auf unser Gemüt und setzen innerliche Prozesse - etwa zur Neuorientierung – in Gang.

Detox selbst gemacht – Leberentgiftung mit Geranie-Wickeln

Als zentrales Entgiftungsorgan spielt die Leber beim Detoxing eine wichtige Rolle. Leberreibungen oder -wickel können sie in ihrer wichtigen Funktion unterstützen. Das ätherische Öl der Geranie ist hierbei ein wirkungsvoller Helfer. Rosmarin wirkt regenerierend und entlastend auf die Leberzellen – doch Vorsicht bei hohem Blutdruck. Der Leberwickel ist ein traditionelles Hausmittel. Richtig angewandt regt er die Lebertätigkeit an und fördert die Entgiftung (Reinigung). Der Leberwickel ist daher für eine Entschlackungskur eine wirkungsvolle Unterstützung.



Die körperwarme Ölkompresse ist mild in der Anwendung und schnell vorbereitet. Durch ihre angenehme Wärme können Sie sie über mehrere Stunden tragen. Für die körperwarme Ölkompresse brauchen Sie diese Materialien:

- 1 therapeutisches ätherisches Öl – ACHTUNG – lassen Sie sich bitte beraten, nicht jedes Öl ist geeignet.
- 1 Wickeltuch (z.B. praktischen Bauch- und Rückenwickel oder Wollschal)
- 1 Wärmflasche oder alternativ ein medizinisches Wärmekissen/Traubenkernkissen oder ein Kirschkernkissen

Anleitung Leberwickel machen als körperwarme Ölkompresse: Geben Sie 1 bis 2 Tropfen therapeutisches ätherisches Öl auf den rechten Oberbauch (Leberregion) und verstreichen es sanft. Decken Sie den Bereich mit einem Baumwolltuch/Handtuch ab und wickeln einen Schal um den Bauch. Legen Sie dann eine Wärmflasche auf. Lassen Sie die körperwarme Ölkompresse für mindestens 1 Stunde aufliegen. Sie können den Wickel je nach Empfinden auch gerne mehrere Stunden belassen, zum Beispiel die ganze Nacht über. Begleitend zu einer Entschlackungskur können Sie dies täglich und kurmäßig anwenden. Kurmäßig bedeutet täglich im Intervall von 5 Tage Anwendung und 2 Tage Pause. Dies über 3 bis 4 Wochen hindurch. Auf so kurmäßige Impulse reagiert der Körper sehr nachhaltig.

Obwohl sie lokal angelegt werden, wirken Wickel auf die gesamte physische und psychische Befindlichkeit des Menschen. Der Wärmereiz regt den Organismus an und fördert das Wohlbefinden. Mit ätherischen Ölen als Zusatz verstärken Sie die gewünschten Effekte von einem Leberwickel. Mit Meersalz



als Emulgator lösen sich die ätherischen Öle im Wasser auf ... für ein Fußbad zum Beispiel. Über die Fußsohlen nimmt der Körper sehr gut Wirkstoffe auf und entgiftet gleichzeitig. Zur Unterstützung der Leber eignen sich im Besonderen Geranie, Rosmarin, Fenchel, Karottensamen, Grapefruit und Lavendel. Wann ist die richtige Uhrzeit für einen Leberwickel? Nach der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hat jedes Organ seine Arbeits- und Ruhezeiten. Der Leberwickel sollte idealerweise zwischen 13.00 und 15.00 Uhr aufgelegt werden, weil die Leber hier am aktivsten ist. Ein Leberwickel kann das Organ zu dieser Zeit somit am besten unterstützen.

Ist das für Sie in dieser Zeit jedoch aus irgendwelchen Gründen nicht möglich oder ungünstig, dann hat der Leberwickel auch abends angewandt seine Vorteile, nämlich durch die beruhigende, entspannende Wirkung wird das Einschlafen gefördert.

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 Expertin für hochwertige ätherische Öle

Cool bleiben

Eine Wärmflasche mit ins Bett nehmen, einen Notfall-Lappen parat halten und eine Schüssel mit Eiswürfeln vor dem Ventilator positionieren. **Die wichtigsten Tipps** für die heißesten Sommertage.



Manchmal wäre es toll, der Sommer hätte eine Schattenseite. Dann, wenn die Temperaturen weit über 30 Grad steigen und selbst Regenschauer das Schwitzen nur verschlimmern. Mit diesen Tipps lässt sich die Hitze besser überstehen:

Trinken, trinken, trinken

Je mehr man schwitzt, desto mehr Flüssigkeit geht verloren. Daher sollte man etwa zwei bis drei Liter pro Tag trinken, rät die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Idealerweise greift man dabei zu gekühltem Wasser, Tees ohne Zuckerzusatz und Saftschorlen. Am besten leert man jede Stunde ein Glas – und zwar auch dann, wenn sich kein Durst meldet. Denn der setzt erst ein, wenn der Körper bereits zu viel Flüssigkeit verloren hat. Wer nicht so oft ans Trinken denkt, sollte sich vielleicht einen Wecker stellen oder eine Erinnerung des Smartphones aktivieren.



Cool bleiben

Ein Weg, seinen Körper kühl(er) zu halten: Kleidung aus Viskose, dünner Baumwolle, Leinen oder Seide mit lockeren Schnitten. So kann laut BZgA die Luft zirkulieren und die Haut abkühlen. Wer schon mal in einem schwarzen Shirt in der prallen Sonne gesessen hat, weiß: Auch die Farbe zählt. An Sommertagen sind daher helle Kleidungsstücke die beste Wahl. Sie reflektieren das Sonnenlicht, während dunkle Farben seine Wärme aufnehmen und uns damit noch mehr schwitzen lassen.

Der Notfall-Lappen

In den dritten Stock gelaufen, kurz geradelt – und jetzt dampft der Körper? Linderung verschaffen kühle, feuchte Umschläge für Arme, Beine, Stirn oder Nacken. Auch die Handgelenke unter kühles, fließendes Wasser zu halten, kann Abhilfe schaffen. Und wer noch eine leere Sprühflasche zu Hause hat, füllt die mit Wasser. Anschließend einfach den Sprühnebel etwa aufs Gesicht, Arme und Dekolleté geben.



Sonnenschein aussperren

Eine Methode, um Schlafzimmer und Wohnräume an heißen Sommertagen kühl zu halten: Die Sonnenstrahlen tagsüber erst gar nicht in das Haus lassen – also Fenster und Türen schließen, Rollläden, Jalousien und dicke Vorhänge zuziehen. Wer die Wahl hat: Außen an der Scheibe liegender Sonnenschutz ist laut Verbraucherzentrale NRW besser als innenliegender.



Nachts lüften

Zum Lüften tagsüber gibt es verschiedene Ansichten. Viele Experten raten, über mehrere Stunden in der Nacht bis zum frühen Morgen zu lüften – ab dem Moment, wenn die Luft sich abgekühlt hat. Das geht am schnellsten und effektivsten durchs Querlüften durch gegenüberliegende Fenster. In einer Wohnung oder im Haus mit mehreren Etagen auch Fenster auf verschiedenen Etagen öffnen. Stehende Luft fühlt sich nämlich wärmer an als bewegte. Daher ist es bei großer Hitze im Zimmer für viele ein erlösender Reflex, die Fenster auch tagsüber aufzumachen und Durchzug zu erzeugen. Eine Alternative bieten Ventilatoren.

Eiswürfel und Ventilator

Nur ein über die Haut streichender Luftzug des Ventilators reicht nicht mehr für Abkühlung? Dann könnte dieser Hack nützlich werden: Eine Schüssel mit Eiswürfeln vor den Propeller stellen, empfiehlt die BzGA.

Wichtig: Laut den Experten sollten Ventilatoren nur bis zu Temperaturen von rund 35 Grad genutzt werden. Bei höheren Werten besteht laut BzGA Gefahr, dass die Luftbewegung von so heißer Luft die Überhitzung fördert.

Stecker ziehen

Es liegt auf der Hand: Wärmequellen, die man nicht unbedingt braucht, lässt man an heißen Tagen besser aus. Dazu zählen viele Elektrogeräte – jeder Computer, jeder Fernseher und jede Lampe trägt zur Erhitzung der Zimmer bei. Am besten zieht man laut Verbraucherzentrale auch den Stecker, denn viele Geräte bleiben sonst im Stand-by-Modus.

Hitzefrei für Backofen und Herd

Apropos warmes Gerät: Am besten kocht man an sehr heißen Tagen natürlich nichts, sondern isst kalt Zubereitetes wie Salate. Alternativ kann man die Laufzeiten von Herd und Backofen oft verkürzen. Laut Bundeszentrum für Ernährung können etwa Brot, Kuchen, Pizzen, Aufläufe, Braten und Schmorgerichte schon während der Aufheizphase in den Ofen kommen. Auch auf dem Herd reicht oft eine geringe Wärmezufuhr schon aus: Reis, Grieß, Couscous oder Bulgur können bei runter- oder ausgeschalteter Platte ausquellen. Und man kann die Nachwärme nutzen – also die Hitze, die noch im Garraum ist, nachdem der Ofen ausgestellt wurde. So lässt sich laut Ernährungsexperten der Ofen bei Gerichten, die länger als 40 Minuten garen müssen, in der Regel 5 bis 10 Minuten vor dem Ende der angegebenen Zubereitungszeit abschalten.



Teppich wegräumen

Bewohner südlicher Länder machen es vor: Ihre Böden bestehen aus kühlen Fliesen oder angenehmen Holzbelägen, die eher nicht mit Teppichen belegt sind. Und das ist auch der Rat der BzGA: Wenn möglich im Sommer Läufer und Teppiche einrollen und einlagern. Denn sie sind Wärmespeicher.

Abkühlung im Auto

Das Auto ist total überhitzt? ADAC und GTÜ raten: Alle Türen, Kofferraumklappe und das Schiebedach aufmachen, um den Wagen gut durchzulüften. Das bringt schon nach wenigen Minuten angenehmere Temperaturen. Eine Klimaanlage stellt man bei einem überhitzten Auto am besten direkt nach dem Losfahren für kurze Zeit auf maximale Kühlleistung. Zusätzlich die Umlufttaste drücken. So wird zunächst die Luft im Innenraum gekühlt, statt gleich noch mehr warme Außenluft zu bekommen. Dann aber besser herunterregeln: Es drohen Erkältungen, wenn die Temperatur zu niedrig ist und die Düsen auf den Körper gerichtet sind. Ideal: 22 bis 25 Grad. Wer weniger als zehn Minuten fährt, schaltet die Klimaanlage aber besser nicht ein. Der Kurzzeitbetrieb bringe meist wenig und belaste den Kompressor sowie den Riemenantrieb durch das häufige An- und Abschalten, erläutert ein ADAC-Techniker.

Mit Wärmflasche ins Bett

Dieser Tipp ist kein schlechter Scherz: An heißen Tagen verschafft man sich Abkühlung, wenn man mit der Wärmflasche ins Bett geht. Allerdings gefüllt mit kaltem Wasser, so der Rat der BzGA. Auch kühle Tücher auf Stirn, Unterschenkeln oder Unterarmen können dem Körper Wärme entziehen und das Einschlafen erleichtern. Für mehr Abkühlung einfach Bettlaken und Schlafgewand kurz in einer Plastiktüte ins Eisfach legen.

dpa





**FÜR EINE STARKE
UND STOLZE PFLEGE**



PROUD TO CARE BEDEUTET ...

- ... stolz zu sein, in einem der schönsten und sinnvollsten Berufe überhaupt zu arbeiten.
- ... stolz darauf zu sein, hilfsbedürftigen Menschen ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.
- ... stolz darauf zu sein, Menschen Tag für Tag ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.

und gemeinsam an einem Strang zu ziehen, um der Pflege die Anerkennung zu verleihen, die sie wirklich verdient.

Unser Verein **proud to care e.V.** hat es sich zur Aufgabe gemacht, Pflegekräfte aus ganz Deutschland zu vereinen, um gemeinsam für ein besseres Image des Berufsfeldes zu kämpfen und so wieder mehr Menschen für die Pflege zu begeistern.

WE ARE PROUD TO CARE!
Jetzt mehr erfahren und mitmachen



#proudtocare

Märchen und Demenz

Märchen wie Schneewittchen, Frau Holle oder König Drosselbart begeistern nicht nur Kinder, sondern wecken Erinnerungen und Emotionen bei allen Altersgruppen.



Dass sie sogar einen gesundheitsförderlichen Effekt auf Menschen mit einer Demenzerkrankung haben, hat MÄRCHENLAND – Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung belegt. Die von MÄRCHENLAND entwickelte, anerkannte Präventionsmaßnahme „Es war einmal... MÄRCHEN UND DEMENZ“ kann mit Märchen und Geschichten das Langzeitgedächtnis von Demenzerkrankten aktivieren und sie so kognitiv erreichen.

Die Präventionsmaßnahme wird seit 2017 sowohl digital wie analog in knapp 400 Pflegeeinrichtungen in ganz Deutschland erfolgreich eingesetzt.

Die achtwöchige hybride Maßnahme setzt sich aus verschiedenen Modulen zusammen:

- Professionelle Demenzerzählerinnen und -erzähler übernehmen vier regelmäßig stattfindende PARTIZIPATIVE MÄRCHENSTUNDEN vor Ort.
- Es werden MÄRCHENLAND-BOXEN mit einem Märchenbuch und einem Memory-Spiel, Ausmalblättern sowie Audio-CDs und DVDs zu vier verschiedenen Märchen zur Verfügung gestellt.
- Zusätzlich findet man VIRTUELLE MÄRCHENSTUNDEN in einer Box mit 24 Märchen auf acht USB-Sticks, die von einer professionellen Märchenerzählerin vorgetragen werden.
- Eine sechzehnstündige Fortbildung der Pflege- und Betreuungsmitarbeiter zum/r MärchenvorleserIn/-vorleser rundet das Ganze ab.

Am Ende der Fortbildung erhalten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Zertifikat und die Einrichtung einen MÄRCHENLAND-KOFFER zur regelmäßigen Arbeit in den Einrichtungen. Der Koffer ist mit einem Märchenmantel ausgestattet, der es den Mitarbeitern ermöglicht, optisch einen Erinnerungsanker zu setzen. Zudem enthält der Koffer einen Leitfaden, ein Märchenbuch und ein Glöckchen.



© D-Light

Der Haupteffekt beim Beschäftigen mit und dem Hören von Märchen, liegt in der Stimulation und Reaktivierung des Langzeitgedächtnisses der demenziell veränderten Seniorinnen und Senioren, wodurch ihr Wohlbefinden gesteigert wird. Durch das regelmäßige Eintauchen in die Märchenwelt verbessert sich für alle Beteiligten die Qualität der Betreuungssituation nachhaltig. Diese positive Wirkung wurde von MÄRCHENLAND wissenschaftlich im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend erforscht und belegt.



© amigo Werbeagentur

„Es war einmal... MÄRCHEN UND DEMENZ“ hat bei demenziell erkrankten Bewohnerinnen und Bewohnern stationärer oder teilstationärer Pflegeeinrichtungen biografisch viel erweckt. Besonders mit den Arbeitsmaterialien aus der MÄRCHENLAND-BOX fühlen sich die Bewohnerinnen und Bewohner sehr schnell vertraut und können vieles aus der Vergangenheit wiedergeben. Dies stärkt zudem die kognitiven Fähigkeiten, fördert die psychische Gesundheit und beugt Depressionen vor.



© amigo Werbeagentur

Pflegeeinrichtungen, die dieses Angebot nutzen möchten, finden auf www.maerchenunddemenz.de eine genaue Beschreibung der Maßnahme sowie die Anmeldeformulare. Die gesamte Maßnahme wird von den Kranken- und Pflegekassen vollumfänglich finanziert. Alle bisher beteiligten Einrichtungen empfehlen die Maßnahme weiter.



Isa von Herrenstein erobert die Welt

Mein Name ist Isa von Herrenstein, ich komme gebürtig aus Drensteinfurt in der Nähe von Hamm/Westfalen. Dort habe ich bei meiner Züchterin zusammen mit zwei Schwestern meine ersten 11 Wochen verbracht. Seit Dezember 2020 tobe ich durch meinen großzügigen Garten in Bad Hersfeld-Heenes und spiele dabei gerne ausgelassen mit den beiden Hauskatern. Ich bin eine sehr lebhaftes Havaneserhündin und erkunde die Welt an der Seite meiner liebevollen Herrchen Friedhelm und Steffen Johner. Die Sonntage sind für mich besonders aufregend, wenn ich die Residenz Ambiente am Kurpark besuche, um Friedhelms Mutter zu sehen.



Mama Johner mit Isa

Dort werde ich nicht nur mit Leckereien verwöhnt, sondern auch von zärtlichen Händen gestreichelt – ein wöchentliches Highlight für mich und Mama Johner. Doch das Abenteuer hört nicht im Garten auf. Mit meinen

Herrchen erkunde ich Deutschland und Europa im Reisemobil. In den drei Jahren unseres Zusammenlebens habe ich atemberaubende Landschaften gesehen, kulturelle Vielfalt erlebt und die Freiheit genossen, die das Reisen mit sich brachte und auch weiterhin mit sich bringt.



Ich und meine 2 Herrchen im Altmühltal

Die bisherigen Ziele in Deutschland waren das Altmühltal in und um Kipfenberg, Würzburg und Kitzingen am Main sowie Immenstadt im Allgäu. In Immenstadt war es besonders interessant, weil mich mein Herrchen zu einer großen Sportveranstaltung mitgenommen hat – dem Allgäu-Triathlon.



Immenstadt – Allgäu Triathlon

Berge, Seen und grüne Wiesen – von allem war hier etwas dabei. Und wir haben das Patenkind von Herrchen kräftig angefeuert. Wochenendausflüge haben wir auch unternommen, u. a. in die schöne Stadt Münster in Westfalen.

Mit dem Fahrrad – ich in meinem Fahrradanhänger – sind wir am Ufer der Werse sowie um den Aasee herumgefahren. In Münster gibt es sehr viele Fahrradwege und große Grünflächen, auf denen ich viele neue Hundefreundschaften geschlossen habe.



Münster mit dem Fahrrad

Als wir in Manebach bei Ilmenau in Thüringen waren, haben wir an mehreren Tagen lange Wanderungen im Thüringer Wald gemacht. Aufregend für mich waren die völlig neuen Düfte und Gerüche auf den Waldwegen. Offensichtlich gibt es in den Wäldern Tiere, die ich bislang noch nicht gesehen habe – Herrchen hat von Hasen, Rehen, Wildschweinen und Füchsen gesprochen. Sogar im Saarland und in der Lüneburger Heide war ich schon und habe großartige Landschaften gesehen. Fasziniert hat mich besonders die blühende

Heide auf den sandigen Böden. Es hat riesigen Spaß gemacht, im Sand Löcher zu buddeln und mich anschließend in diesen Löchern zu wälzen. Herrchen fand das anschließend gar nicht witzig und ich musste mir eine ausgiebige Fellpflege gefallen lassen. Meine erste Reise in das europäische Ausland im September 2021 war eine richtig lange Tour. Zunächst ging es nach Kärnten in Österreich.



Ossiacher See

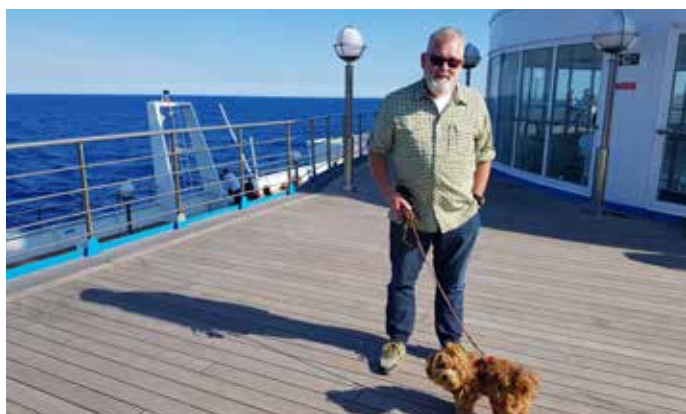
Drei Wochen haben wir am Ossiacher See auf einem schönen Campingplatz direkt am herrlichen Seeufer verbracht. Viele Spaziergänge am Seeufer, Wanderungen durch die Wälder sowie Ausflüge zum Wörther See, nach Villach und Klagenfurt standen auf der Tagesordnung. Jeden Tag etwas anderes zu sehen und zu erleben, macht Spaß, ist aber auch ganz schön anstrengend. Es war also kein Wunder, dass ich jeden Abend todmüde in mein Bettchen gegangen bin. Herrchen war auch gar nicht böse, dass ich morgens etwas länger geschlafen habe – dann musste er auch nicht so früh mit mir Gassi gehen. Vom Ossiacher See sind wir weitergefahren und haben eine Woche am Südufer vom Gardasee verbracht. Wir waren auf einem kleinen familiären Campingplatz, abseits vom Trubel. Richtig toll war für mich, dass wir mitten in der Natur waren,

die Campingplatzbetreiber einen Bauernhof hatten und ich dort Freundschaft mit dem Platzhund geschlossen habe. Anfangs war ich noch etwas schüchtern, denn es war meine erste Bekanntschaft mit einem großen Schäferhund.



Mein neuer Freund am Gardasee

Wenn meine Herrchen ihr Glas Wein in der Laube vom Campingplatz-Café getrunken haben, lag ich zusammen mit Rex auf der Wiese und wir haben die September-Sonne genossen. Die Woche war viel zu schnell vorbei, aber Herrchen meinte, wir müssten nach Genua weiterfahren, weil wir dort eine Fahrt auf einer Fähre gebucht haben. Besonders aufgeregt war Herrchen, als wir mit dem Reisemobil auf die Fähre gefahren sind. Denn am Reisemobil war noch ein Anhänger, auf dem das kleine Auto von meinen Herrchen stand. Dieses über 12 Meter lange Gespann musste



Herrchen und ich auf der Fähre

Herrchen nun auf der Fähre rangieren und ganz eng einparken. Dabei hat Herrchen einige Male ziemlich laut geredet – ich glaube, dass er mit den Männern von der Fähre geschimpft hat.

Nun war ich also das erste Mal auf einem großen Schiff – irgendwie fand ich es für mich langweilig – es gab zwar viel zu schnuppern, aber kein Gras, keinen Baum und keinen Strauch. Gott sei Dank waren meine Herrchen immer bei mir, so dass meine Angst schnell verflogen war. Die Fahrt mit der Fähre von Genua (Italien) nach Barcelona in Spanien ging schnell vorbei. Bald hatte ich wieder festen Boden unter den Füßen. Was für eine Wohltat, als ich endlich wieder meine grüne Natur genießen konnte! Von Barcelona aus sind wir weitere 600 Kilometer Richtung Süden gefahren, bis wir endlich unser Ziel an der südlichen Costa Blanca erreicht haben. Von meinen Herrchen war geplant, auf dem schönen Campingplatz in La Marina die ganzen Wintermonate bis zum Frühjahr zu verbringen.



Am Strand La Marina

Fortsetzung folgt in der nächsten Ausgabe.

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

*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

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

B) leicht

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

C) mittelschwer

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

Lösungen

A

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

A

B

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

C

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



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