



Ambiente Presse

Hausnachrichten

Residenz Ambiente in Bad Hersfeld

Mai · Juni · Juli 2026



A RESIDENZ
AMBIENTE

Grußwort

von Arabella Kienel

3

Herzlich willkommen

4

Wir gratulieren

5

Termine

Vorschau auf unsere

Sonderveranstaltungen

6

Vorankündigung Fitnessrallye

für Senioren

7

Besinnliches

Besinnliches von Pfarrer Förster

8

Hoher Besuch aus Indien

9

Wir nehmen Abschied

10

Wissenswertes

Vorstellung Bewohner

12

Lesenswertes

Eine Frage der Chemie

von Bonnie Carmus

14

Erlebnisse

Stammtisch und Zeitreise

16

Gesundheit

Die Geschichte der Rose

18



Rückblick

Erzählcafé

21

Rückblick

Gärtnerglück auf Augenhöhe

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,
Julia Indenbaum

Fotos
IMAGO,
stock.adobe.co,
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!

Der Frühling zeigt sich nun in voller Pracht, und mit den Monaten Mai, Juni und Juli steht eine besonders lebendige Zeit bevor. Die Natur blüht auf, die Tage werden länger, und auch in unserem Haus gibt es viel zu berichten – von besonderen Momenten, inspirierenden Begegnungen und neuen Geschichten, die es zu erzählen gilt.

Ein besonderer Rückblick gilt unserem Erzählcafé, im Rahmen der Frauenwoche zum Thema „Frauen im Wandel“. Es war ein bereichernder Nachmittag, an dem wir gemeinsam über die Rolle der Frau in der Vergangenheit und Gegenwart gesprochen haben. Diese Gespräche haben einmal mehr gezeigt, wie stark und wandlungsfähig Frauen sind – ein Thema, das mich auch zu einer ganz besonderen Buchempfehlung führt: „Eine Frage der Chemie“ von Bonnie Carmus. Dieses Buch hat mich zutiefst berührt, denn es erzählt nicht nur eine packende Geschichte, sondern zeigt auch, zu welchen großartigen Leistungen Frauen fähig sind – oft gegen alle Widerstände. Eine absolute Leseempfehlung!

Und nun freue ich mich auf ein ganz persönliches Highlight: Meine Reise nach Portugal im Mai! Ich werde im Victors Ressor Portugal einige erholsame Tage mit meinen Freunden verbringen und sicher mit vielen schönen Eindrücken zurückkehren. Als Mitarbeiter genießen wir den Vorteil, diese traumhaften Villen zu besonderen Konditionen nutzen zu können



– eine wunderbare Möglichkeit, Kraft zu tanken. Natürlich werde ich Ihnen in der nächsten Ausgabe von meinen Erlebnissen berichten und das eine oder andere Foto teilen.

Bis dahin wünsche ich Ihnen eine sonnige und fröhliche Zeit – genießen Sie den Frühling in vollen Zügen!

Herzliche Grüße

Arabella Kienel
Residenzleitung





Herzlich willkommen!

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

Frau Waltraud Elvert
Herrn Ismet Ismail Uslu
Herr Peter Fiedler

Herr Wolfgang Brandes
Frau Waltraud Portner

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

*... unseren Bewohnerinnen
und Bewohnern:*

Im Mai

11.05. Herr Dieter Metzner
11.05. Herr Walter Schwab
14.05. Frau Walburga Gerstacker
18.05. Frau Flora Cernoch
19.05. Frau Katharina Helke
20.05. Frau Käthe Höck
21.05. Frau Ingeburg Albert

Im Juni

03.06. Frau Gisela Möller
04.06. Frau Renate Brall
06.06. Frau Hedwig Breul
18.06. Frau Irmgard Sippel
19.06. Frau Marianne Hammer
19.06. Herr Gunter Kruppa
22.06. Herr Hans Gerhard Jost
23.06. Frau Waltraud Kahler
23.06. Frau Ilse Braun
23.06. Frau Rosemarie König
29.06. Herr Hartwig Pollmeier

Im Juli

03.07. Herr August Riemenschneider
06.07. Frau Monika Ellis
09.07. Herr Michael Schmidt
18.07. Frau Marianne Schade
26.07. Frau Maren Helwig
26.07. Herr Lothar Helwig
28.07. Frau Helgard Ulbrich
29.07. Frau Elfriede Heimroth
31.07. Frau Gertrud Fleck
31.07. Herr Horst Zies

... unseren Mitarbeitenden:

Im Mai

01.05. Frau Helen Nguse
19.05. Herr Antony Ajiishil
21.05. Herr Niklas Mannel
25.05. Herr Izzet Anik
25.05. Frau Vanessa Bachmann
26.05. Frau Zilan Cevik

Im Juni

01.06. Herr Martin Paul
28.06. Frau Zeljka Petrovic
28.06. Frau Aparna Shiju

Im Juli

09.07. Frau Sandra Wiegmann
18.07. Frau Fathima Shahul

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 16:45 Uhr im Kulturraum
11.05.; 01.06.; 22.06.; 13.07.; 27.07.

Katholische Gottesdienste

jeweils mittwochs um 10.30 Uhr in der Bibliothek im Erdgeschoss
07.05., 21.05., 04.06., 18.06., 09.07., 23.07.

Besuch des Therapiehundes Toto

jeweils 15.30 Uhr: 22.5., 17.7



Änderungen vorbehalten.

Bitte entnehmen Sie die genauen Termine und Veranstaltungen der Tafel im Eingangsbereich.

Vorankündigung: 8. Fitnessrallye für Senioren

Am Donnerstag, **18.06.2026** heißt es wieder „Auf die Plätze, fertig, los! Machen Sie mit bei unserer 8. Fitnessrallye für Senioren unter der Schirmherrschaft von Dirk Noll, 1. Kreisbeigeordneter des Landkreises Hersfeld Rotenburg. Ganz nach dem Motto „Dabei sein ist alles“ erwartet Sie wieder ein Tag voller Spiel, Spaß und Freude!

Ab **9.30 Uhr** beginnt die Registrierung der Teilnehmer und einem Frühstücksimbiss.

Um **10.00 Uhr** starten dann die Spiele in 10 Disziplinen – leichte sportliche Übungen, Geschicklichkeit- und Gedächtnisspiele. Es kommt bei der Fitness-Rallye für Senioren nicht darauf an, Spitzenleistungen zu erbringen, sondern einen richtig schönen Tag zu erleben. Ein Alters-Bonus sorgt für die notwendige Wettstreit-Gerechtigkeit. Das Mitmachmuseum wortreich ist auch wieder mit einer Station dabei und viele Ehrenamtliche Helfer begleiten diese Veranstaltung.



Das gemeinsame Mittags-Grillbuffet für alle Teilnehmer und ehrenamtlichen Helfer ist um **12.00 Uhr** geplant und die feierliche Siegerehrung mit attraktiven Preisen rundet die Veranstaltung ab. Jeder Teilnehmer erhält natürlich eine Urkunde. Startgebühr 7,00 € inklusive Frühstücksimbiss, Snacks und Getränke sowie ein leckeres Grillbuffet.

Anmeldung ab sofort möglich bis 15. Juni unter 06621-180-0

Wir freuen uns auf Sie!



Liebe Seniorinnen und Senioren!

Während ich diese Zeilen schreibe, sitze ich auf der Terrasse meines Hauses. Die ersten warmen Frühlingstage lassen nicht allein mich aufblühen. Die Natur um mich herum gerät in ein reges Treiben. Blumen recken ihre Blüten aus der Erde hinaus der Sonne entgegen. Und zahlreiche Vögel sind emsig dabei, die anstehende Brutzeit vorzubereiten. Wenn ich sie betrachte, kommt mir ein Wort Jesu in den Sinn: Seht die Vögel am Himmel. Sie säen nicht, sie ernten nicht und ihr himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr denn nicht viel kostbarer als sie? (Mt 6,26). Mit seinen Worten möchte Jesus uns ermutigen: Mach dir nicht so viele Sorgen! Fast 2000 Jahren ist es her, dass er diese Worte sagte. Die Welt war damals eine völlig andere. Das römische Imperium begann seine Blütezeit. Lange her - aber die Worte, die er sprach, haben an ihrer Bedeutung nichts verloren. Sie sprechen uns in unserer Zeit noch genauso an, wie die Menschen, die ihm damals zuhörten. Denn auch wir kennen dies: Sorgen belasten unser Leben. Ein Blick in die Zeitung, digital oder auf Papier, oder die Nachrichten aus Radio und Fernsehen können uns den ganzen Tag vermiesen. Krise folgt auf Krise. Das friedliche, freie, sichere und abgesicherte Leben, das wir über Jahre, gar Jahrzehnte, in diesem Land führen durften, ist gefährdet. Dies besorgt viele von uns.

Doch oftmals ist es weniger das Große und Ganze, Oftmals sind es die ganz persönlichen Fragen, die einen grübeln lassen. Wie geht es weiter? Wenn ein geliebter Mensch verstorben ist. Was für ein Leben kann ich noch führen? Wenn eine Krankheit mich nun ein-



schränkt. Was wird kommen? Wenn der Tod unausweichlich ist. Ja, immer wieder stehen wir auf unserem Lebensweg an Orten, die uns besorgt auf das schauen lassen, was wohl kommen mag. Jesus weiß darum. Er kennt die Fragen, die sich Menschen vor Jahrhunderten genauso stellten, wie wir dies heute noch tun. Und er verweist auf Gott. Er, unser himmlischer Vater weiß, wessen wir bedürfen (Mt 6,32). Ihm dürfen wir uns anvertrauen. Sind unsere Fragen damit verschwunden? Wohl kaum. Aber es macht einen großen Unterschied, ob ich von dem Strudel der Sorgen in die Tiefe gerissen werde oder diesem Sog standzuhalten vermag. „Lass dich nicht nach unten ziehen von all deinem Grübeln, vertrau vielmehr darauf, dass Gott dir beistehen wird, deinen Weg zu gehen.“ So hätte er es vielleicht sagen können. Doch er wählt andere Worte. Worte, die zeigen, dass er uns kennt, mit all unseren Fragen und Sorgen: „Sorge nicht für morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat (Mt 6,34).“

Tag für Tag zu leben, Schritt für Schritt im Vertrauen auf Gott voranzugehen, so können wir auch sorgenvolle Zeiten durchschreiten. Das möchte Jesus uns mitgeben, wenn wir wieder einmal ins Grübeln geraten. Und damit

wird dies nicht vergessen, verweist er auf die Vögel. Ohne sich zu sorgen, fliegen sie leicht durch die Lüfte.

Ihr Pfarrer J. Förster

Hoher Besuch aus Indien

Seit vielen Jahren schon besteht zwischen dem Kirchenkreis Hersfeld-Rotenburg und der indischen Diözese „Karnataka Nord“ eine innige Partnerschaft. Besonders wertvoll sind dabei die regelmäßigen Begegnungen mit unseren indischen Schwestern und Brüdern. Bei diesen besteht die Gelegenheit, sich persönlich darüber auszutauschen, wie der Glaube an Jesus Christus gelebt und in den Gemeinden gestaltet wird. Im Juni erwarten wir eine Delegation in Bad Hersfeld. Bischof Martin Borgai wird nach einer Bischofskonferenz in Rumänien zu uns kommen, zusammen mit seiner Frau Prema Borgai und dem Leiter der kirchlichen Verwaltung Vijaykumar Dandin. Eine Station ihrer Reise wird die „Residenz Ambiente“ sein. Am Samstag, 13. Juni werden sie nachmittags zu Gast in unserem Haus sein. Sie werden uns einen Einblick über die Situation der Christen in ihrer Region geben sowie die Arbeit ihrer Kirche. Zudem wird es Gelegenheit geben, ihnen Fragen zu stellen. Es wird ein interessanter und informativer Nachmittag werden. Die genaue Uhrzeit steht noch nicht fest, da die Planung für das Programm mit den Gästen noch nicht abgeschlossen ist. Daher beachten Sie bitte die Aushänge im Haus.

Ihr Pfarrer Förster



Bischof Martin Borgai

Wir nehmen Abschied...

... von unseren verstorbenen
Bewohnerinnen und Bewohnern

Frau Elli Antonie Fischer
Frau Birgit Lauscher
Frau Margarete Kruppa
Herr Werner Vaupel
Frau Elfriede Krug

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

Franz von Assisi



Wäscherei

Konopka GmbH

WIR SIND SCHON MIT WÄSCHE GROSS GEWORDEN.

*IHR SPEZIALIST FÜR **PFLEGEHEIME**

mail@waescherei-konopka.de

DIE REISE DER WÄSCHE

<div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold; border: 1px solid blue; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">1</div> <ul style="list-style-type: none"> EINSAMMELN ERFASSEN SORTIEREN 	<div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold; border: 1px solid magenta; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">2</div> <ul style="list-style-type: none"> INDIVIDUELLE BEWOHNERWÄSCHE ZWISCHENSORTIEREN
<div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold; border: 1px solid green; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">3</div> <ul style="list-style-type: none"> PFLEGEN BEARBEITEN VERPACKEN 	<div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold; border: 1px solid gray; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">4</div> <ul style="list-style-type: none"> KONFEKTIONIERUNG AUSLIEFERUNG

www.waescherei-konopka.de



HILDWEIN

Gesundheitskompetenzen

Unser Service

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

Apotheke mit Autoschalter

Kurbad Apotheke
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

f

www.hildwein-gesundheit.de

Gekocht mit Luft und Liebe

Als im Jahr 1939 der zweite Weltkrieg begann, veränderte sich der Alltag der Menschen in Deutschland grundlegend. Viele Lebensmittel wurden knapp und konnten nur noch über die sogenannten Lebensmittelkarten bezogen werden. Diese Karten bestimmten, wie viel Brot, Fett, Zucker oder Fleisch jeder Mensch pro Woche erhielt. Kochen bedeutete damals vor allem eins: Kreativ sein, mit dem was zur Verfügung stand. Unsere Bewohnerin Frau Deutsch-Hucke und ihr Ehemann haben sich intensiv mit dieser besonderen Zeit beschäftigt und ein ganz besonderes Kochbuch im Jahre 1992 veröffentlicht. Die Gerichte orientieren sich an den Zutaten, die damals über die Nährmittelkarten, den sogenannten Lebensmittelkarten erhältlich waren

Aus wenigen und oft einfachen Lebensmitteln entstanden dennoch sättigende und einfallreiche Mahlzeiten.

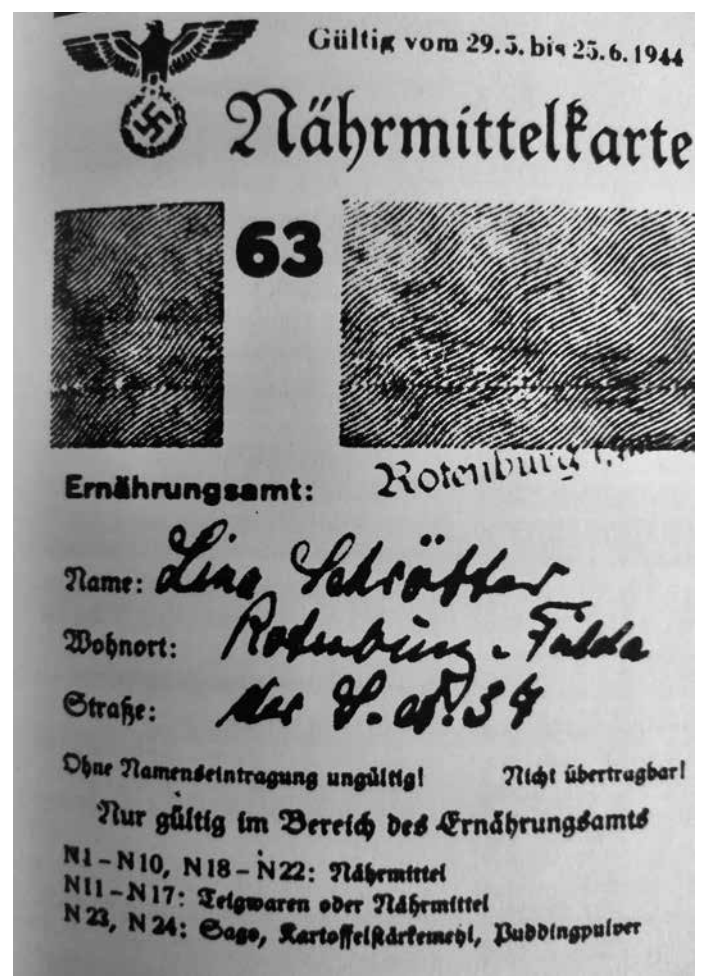
In unserem Interview erzählte sie mir, wie sie auf die Idee zu diesem Kochbuch gekommen ist und was wir heute noch aus der damaligen Zeit lernen können.

Wie kamen Sie auf den Gedanken dieses Buch zu schreiben?

„Nach dem Tod meiner Schwiegermutter fanden wir beim Aufräumen Aufzeichnungen und Rezepte aus der Kriegs- und Nachkriegszeit – alles auf kleinen Zetteln niedergeschrieben. Es schien uns einfach wichtig, dass ein Stück Kulturgut bewahrt wird, damit das Leben der „Trümmerfrauen“ nicht verloren geht. Die Zeit war besonders für Frauen sehr schwer. Viele Männer waren im Krieg, und zu Hause



mussten die Mütter die Verantwortung für die ganze Familie übernehmen. Sie waren gewissermaßen das Oberhaupt der Familie und mussten sich um alles kümmern. Dazu gehörte auch, mit den wenigen Lebensmitteln, die über die Lebensmittelkarten erhältlich waren, täglich zu kochen. Die Mütter versuchten, Gerichte zuzubereiten, die für die Kinder wenigstens einigermaßen schmackhaft waren. Gleichzeitig mussten Sie sehr darauf achten, dass die Kinder trotz der kleinen Rationen nicht unterernährt wurden.



In meinen Augen waren diese Frauen kleine „Zauberinnen“.

Wann wurde der Wunsch von der Verwirklichung des Buches umgesetzt?

Das 40 jährige Jubiläum unseres Hausfrauenverbandes schien uns ein guter Zeitpunkt zu sein. Wir sammelten gemeinsam Rezepte und kochten zusammen fast alles nach. Erstaunlicherweise schmeckte fast alles gut.

Wen möchten Sie damit ansprechen?

Auch junge Menschen, die durch die täglichen Nachrichten von Not und Hunger in der Welt erfahren, soll wissen, dass auch die Menschen in Deutschland vor etwas mehr als 80 Jahren ähnliche Zeiten erlebt haben und an Hunger litten. Dokumente und Geschichten sollen einen Eindruck von den oft so hoffnungslos scheinenden Lebensverhältnissen in jener Zeit geben und zum Nachdenken anregen. Andererseits aber auch zeigen, dass man aller Not zum Trotz noch lachen und sich freuen kann.

Erinnern sie sich noch oft an diese doch so schwierige Zeit?

Mit knapp 10 Jahren trug ich bereits eine große Verantwortung, da ich die Lebensmittelkarten meiner Familie verwalten durfte. Das bedeutete, die knappen Vorräte sorgfältig einzuteilen, damit es für alle reichte. Es waren nur kleine Mengen, z.B. 15 gr. Butter, 20 Gramm Fleisch pro Tag und knapp 30 gr. Käse und 1 Ei die Woche. Zum Geburtstag bekam man als Kind einen kleinen Kuchen und das war etwas ganz Besonderes, denn diesen durfte man ganz alleine essen. In einer Zeit, in der Lebensmittel knapp waren, war das ein großer Luxus. Es war sehr schlimm, gerade für uns Kinder hungrig ins Bett zu gehen. Deshalb hob man sich oft einen kleinen Kanten

Brot auf. Den aß man erst kurz vor dem Schlafengehen, damit man wenigstens mit etwas im Magen einschlafen konnte. Nie vergessen werde ich auch, das ich eines Tages, es war Anfang Frühling, nachdem der ganze Schnee geschmolzen war in einer kleinen Pfütze Lebensmittelkartenabschnitte gefunden habe. Ich nahm sie mit und wir lösten sie später beim Händler ein-allerdings mit einem sehr schlechten Gewissen. Man wusste ja nicht, wem diese Karten gehörten.

Frau Deutsch-Hucke, was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Ich wünsche mir, dass Menschen heute und in Zukunft zu schätzen wissen, wie gut es Ihnen geht. Lebensmittel sind heute in großer Vielfalt und jederzeit verfügbar. Darüber sollten wir dankbar sein.

Ganz lieben Dank für das sehr bewegende Interview.

Ihre Barbara Bendrich



Doch der Siegeszug der Kartoffel war nicht mehr aufzuhalten und heute werden in Deutschland über 130 Sorten angebaut.

Zeitweise war die Kartoffel als Dick-

Vitalstoffe z. B. Vitamin C und Mineralstoffe. Das allerdings gilt nur für Kartoffeln pur. In Verbindung mit Fett werden sie sehr schnell zu Kalorienbomben, wie Pommes frites, Chips, Kroketten und Bratkartoffeln.

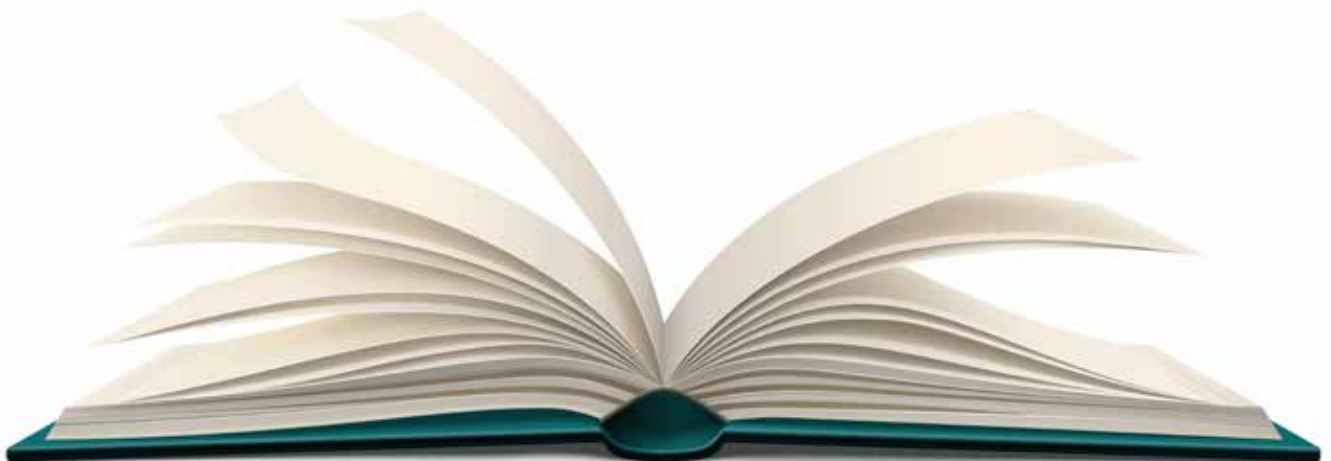
Eine Frage der Chemie

von *Bonnie Carmus*

Eine Frage der Chemie erzählt die Geschichte von Elizabeth Zott, einer brillanten Chemikerin in den 1950er Jahren, die in einer von Männern dominierten Welt um Anerkennung kämpft. Elizabeth ist nicht nur wissenschaftlich begabt, sondern auch unkonventionell und selbstbewusst – Eigenschaften, die sie oft in Konflikt mit ihren Kollegen und der Gesellschaft bringen. Die Handlung beginnt damit, dass Elizabeth als einzige Frau in einem Forschungs-labor arbeitet, wo sie ständig mit Sexismus und Vorurteilen konfrontiert wird. Trotz ihrer herausragenden Fähigkeiten wird sie oft übergangen und ihre Arbeit wird nicht ernst genommen. Ihr Leben ändert sich, als sie den charismatischen Chemiker Calvin Evans kennenlernt, der ihre Leidenschaft für die Wissenschaft teilt und sie unterstützt. Die beiden verlieben sich und beginnen eine Beziehung, die sowohl beruflich als auch privat von gegenseitigem Respekt geprägt ist. Doch das Glück währt nicht lange: Calvin stirbt bei einem Unfall, und Elizabeth bleibt allein zurück – schwanger und ohne finanzielle Sicher-



heit. Sie verliert ihren Job und muss sich neu orientieren. Durch Zufall landet sie als Moderatorin einer Fernsehkochshow, „Abendessen um Sechs“, die sich schnell zu einem großen Erfolg entwickelt. Elizabeth nutzt die Show, um wissenschaftliche Konzepte in die Küche



zu integrieren und damit die Zuschauer zu begeistern.

Ihre ungewöhnliche Herangehensweise macht sie zu einer Ikone, aber sie bleibt weiterhin eine Außenseiterin, die gegen gesellschaftliche Normen ankämpft. Parallel dazu kämpft Elizabeth darum, ihre Tochter Madeline in einer Welt großzuziehen, die Frauen oft nur als Hausfrauen und Mütter sieht. Sie ermutigt Madeline, neugierig und unabhängig zu sein, und zeigt ihr, dass Frauen in der Wissenschaft im Leben ihren Platz verdienen.

Das Buch ist eine Hommage an die Stärke und den Mut von Frauen, die gegen Widerstände

kämpfen, um ihre Träume zu verwirklichen. Es verbindet Humor, Herzschmerz und eine klare Botschaft über Gleichberechtigung und die Bedeutung von Bildung. Elizabeth Zott ist eine inspirierende Figur, die zeigt, dass es sich lohnt, für das einzustehen, woran man glaubt – auch wenn die Welt einem Steine in den Weg legt.

Ich habe das Buch fast an einem Stück durchgelesen, weil es fesselnd geschrieben ist und nicht zuletzt, weil ein Hund namens Halbsieben mitspielt. Warum er diesen Namen hat, lesen Sie am besten selbst!

Arabella Kienel

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

Stammtisch und Zeitreise

Jeden Monat findet der Stammtisch der Bewohner aus dem Betreutem Wohnen bei leckeren Kuchen, Torte und Kaffee statt.



Gerne treffen sich die Bewohner im schönen neuen Restaurant, um zu erzählen und zu zuhören und um mit einem Gläschen Sekt – mit und ohne Alkohol – auf das Leben anzustoßen.

Vom Haus gibt es dazu immer die neuesten Informationen zu den nächsten Veranstaltungen und was so alles ansteht. Im März gab es einen Besuch von Peter Wiebe.

In der Hauszeitung vom November 2024 wurde bereits das Zeitungsprojekt für unsere erste eigene Seniorenzeitung vorgestellt. Antonia Hopf und Peter Wiebe sind beides Studenten und sehr engagierte Ehrenamtliche im



Haus und haben damals das Zeitungsprojekt „Spät-Lese“ ins Leben gerufen. Dabei handelt es sich aktuell um eine „lose“ Gruppierung von Bewohnern, Angehörigen und Ehrenamtlichen – also 3 Generationen in 3 verschiedenen Lebenslagen, die sich regelmäßig im Haus aus Freude an der Handlung treffen.



Im April 2025 war es dann endlich so weit: die 1. Ausgabe der Zeitung „Spät-Lese“ ist erschienen.

Beim Stammtisch der Bewohner wurde nun von Peter Wiebe das zweite Projekt vorgestellt: das gerade in Druck befindliche Kochbuch, eine Idee von der Bewohnerin Birgit Lauscher. Darin enthalten sind die gesammelten Lieblingsrezepte der Bewohner der Residenz Ambiente.

Der Verkauf des Kochbuchs startete auf dem Großem Frühlingmarkt am 21.03. Kommen Sie doch mal an die Rezeption und schauen Sie sich das liebevoll gestaltete Kochbuch einmal an und vielleicht erleben auch Sie beim Durchblättern des ein oder anderen Rezeptes eine Zeitreise in die Zeit bei Oma!

Bei Oma schmeckt's am besten!



REZEPTSAMMLUNG
AUS DER RESIDENZ AMBIENTE,
AUFGEARBEITET DURCH DIE SPÄT-LESE

In dieser Ausgabe:

Vorwort	1
Kochen	3
Wirsing-Weißkopf-Eintopf, Kochkäse, Mitternachtsuppe, Krautkopf, Schwäbische Maultäschle, Soleier mit 2 Soßen, Eiernockerln, Indische rote Linsensuppe	
Backen	12
Quarkkuchen, Mooskuchen, Rheinischer Döbbeckuchen, Spiegeleierkuchen, Bremer Kürbisbrot, Apfelsaftkuchen, Quarkkeulchen, Omas Butterplätzchen	
Sonstiges	20
Gewürzpunsch ohne Alkohol	

Die Zeitungsprojektgruppe „Spät-Lese“ freut sich übrigens über jeden Neuzuwachs, der die Gruppe bereichert und gerne können auch weitere Ideen in die Tat umgesetzt werden.

Fragen Sie an der Rezeption nach den nächsten Redaktionstreffen oder schreiben Sie eine Email an peter_wiebe29@web.de – natürlich alles ganz unverbindlich.

Die Geschichte der Rose

Sie gilt als die schönste Blume der Welt – ein Symbol für Eleganz und Anmut. Doch nur wenige kennen ihre reiche Geschichte. Ein Streifzug durch die Jahrhunderte zeigt, wie die Rose **Kulturen inspirierte** und **Schönheitsrituale prägte**.

An frostigen Winterabenden, wenn die Kälte das Leben draußen erstarren lässt, bietet das warme Licht eines Badezimmers Zuflucht. Eine Wanne voll dampfendem Wasser, durchzogen von Rosenölen, wirkt wie ein kleiner Garten mitten im Winter. Der zarte Duft legt sich über die Haut und erfüllt den Raum mit Wärme und Geborgenheit. Ein Moment der Sinnlichkeit, der an Zeiten erinnert, in denen die Rose nicht nur ein Symbol, sondern auch geschätztes Mittel zur Pflege und Heilung war.



Die Geschichte der Rose in der Schönheitspflege beginnt vor Tausenden von Jahren. Bereits in der Antike galt die Rose als eine der heiligsten Pflanzen. In Mesopotamien, Persien und Ägypten wurde sie kultiviert und verehrt. Die Ägypter, insbesondere Kleopatra, nutzten Rosenöl und Rosenwasser zur Hautpflege und Parfümierung. Ihre Gemächer sollen mit Rosenblüten bedeckt gewesen sein, deren Duft sie zur Verkörperung von Macht und Schönheit machte.

In der griechischen und römischen Antike galt die Rose als Geschenk der Götter. Die Griechen erzählten, sie sei aus dem Blut der Aphrodite entstanden – ein Symbol der Liebe und göttlichen Schönheit. Die Römer destillierten Rosenwasser als Tonikum und Duftstoff, während Rosenöl als luxuriöses Massageöl diente. Römische Frauen nahmen Rosenbäder, um ihre Haut zu glätten, und verwendeten Cremes, um sie vor dem trockenen Klima zu schützen. Im Mittelalter gewann die Rose neue Bedeutung als Symbol der Reinheit und als Heilpflanze. Besonders in Klostergärten wurde sie angebaut. Mönche und Nonnen schätzten sie für ihre beruhigenden, entzündungshemmenden und regenerierenden Eigenschaften. Rosenwasser wurde bei Hautproblemen wie Rötungen und Irritationen eingesetzt, während Rosenöl zur Behandlung von Wunden und Verbrennungen verwendet wurde. Auch Hildegard von Bingen hob die beruhigende und regenerierende Wirkung der Rose hervor und empfahl Rosenwasser nicht nur zur äußeren Anwendung, sondern auch zur Stärkung von Geist und Seele.

Mit der Renaissance erlebte die Rose eine wahre Blütezeit – im wörtlichen und übertragenen Sinne. Sie wurde zum Statussymbol von Eleganz, Raffinesse und Luxus.

In den prachtvollen Gärten der italienischen Fürstentümer und der französischen Könige war sie allgegenwärtig. Sie wurde nicht nur wegen ihres Duftes und ihrer Schönheit kulturi-

viert, sondern auch als wesentlicher Bestandteil der aufkommenden Parfümkunst. Die Damaszener-Rose, über den Orient nach Europa gelangt, wurde wegen ihres intensiven Aromas und ihrer hohen Konzentration an ätherischen Ölen geschätzt. Adlige Frauen wie Katharina von Medici ließen maßgeschneiderte Duftmischungen anfertigen, die nicht nur als Parfüm, sondern auch als Hautpflege dienten. Rosenwasser wurde ein fester Bestandteil der täglichen Schönheitsrituale, da es die Haut klärte und mit Feuchtigkeit versorgte.

Ein berühmtes Ritual für den luxuriösen Umgang mit der Rose war das „Rosenbad“, das Königin Elisabeth I. von England pflegte: warmes Wasser mit Rosenblättern, Milch und Honig, um die Haut geschmeidig zu halten und als Symbol der Reinheit und Weiblichkeit.



Mit der Industrialisierung im 19. Jahrhundert wurde die Rose für die breite Bevölkerung zugänglich. Verbesserte Destillation ermöglichte die Herstellung größerer Mengen von Rosenwasser und Rosenöl. Unternehmen wie Guerlain nutzten Rosenessenzen als Herzstück in Parfüms und Hautpflegeprodukten. Erste Rosencremes und -seifen wurden in den Parfümerien der großen Städte verkauft und wurden besonders bei trockener Haut geschätzt.

In den 1960er- und 1970er-Jahren erlebte die Rose eine Wiedergeburt als Symbol für Naturverbundenheit und Harmonie. Rosenbäder und selbstgemachte Cremes aus Rosenwasser und natürlichen Ölen wurden zu einem Ausdruck von Selbstfürsorge und Natürlichkeit. Ihr warmer Duft galt als Mittel, um Stress und Angst zu lindern und wurde häufig in Kombination mit Meditation oder Yoga verwendet. In der Aromatherapie fand Rosenöl Anwendung, um einen Zustand innerer Ruhe und Entspannung auszulösen oder zu fördern.





Heute ist die Rose aus der Welt der Kosmetik und Hautpflege nicht wegzudenken. Ihre Vielseitigkeit macht sie zu einer der beliebtesten Zutaten für verschiedene Produkte:

• **Rosenwasser:**

Das durch Destillation gewonnene Rosenwasser ist ein Klassiker in der Hautpflege. Es ist besonders für empfindliche Haut geeignet, da es beruhigend wirkt, Rötungen reduziert und Feuchtigkeit spendet. Viele Toner für sensible Haut enthalten Rosenwasser, da es die Haut sanft klärt und den pH-Wert ausgleicht.

• **Rosenöl:**

Dieses wertvolle ätherische Öl ist reich an Antioxidantien und Vitaminen, die die Zellregeneration fördern und die Haut vor freien Radikalen schützen. Es eignet sich besonders für trockene und reife Haut, da es intensiv pflegt und sichtbar glättet. Im Winter kann Rosenöl direkt auf die Haut oder als Zusatz in Cremes und Seren verwendet werden, um Trockenheit und Spannungsgefühle zu lindern.

• **Rosenextrakt:**

Dieser konzentrierte Wirkstoff wird häufig in Anti-Aging-Produkten eingesetzt. Er strafft die Haut, mildert Fältchen und schützt vor Umwelteinflüssen.

Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl von Produkten, die die Rose in verschiedenen Duftrichtungen präsentieren. Während die Damaszener-Rose mit ihrem schweren, sinnlichen Aroma häufig in Parfüms und Badezusätzen verwendet wird, findet die leichte Frische der Wildrose ihren Platz in Tagescremes und Körperlotionen.

Julia Indenbaum

Service-Tipps

Wie man die Rose in die eigene Pflege integriert

Rosenbäder im Winter:

Ein warmes Bad mit Rosenessenzen verwandelt kalte Winterabende in ein entspannendes Spa-Erlebnis. Geben Sie einige Tropfen reines Rosenöl oder eine Badeessenz mit Rosenwasser ins Badewasser. Für einen zusätzlichen Hauch von Luxus können getrocknete Rosenblätter hinzugefügt werden. Das warme Wasser hydratisiert die Haut, während der Rosenduft beruhigend auf die Sinne wirkt und ein Gefühl von Geborgenheit vermittelt.

Feuchtigkeitsspendende

Rosenmasken:

Eine Maske mit Rosenextrakt oder -öl ist ideal für strapazierte Winterhaut. Sie können eine fertige Maske verwenden oder eine DIY-Maske herstellen: Mischen Sie 1 EL Rosenwasser mit 1 TL Honig und etwas Joghurt. Diese Kombination spendet Feuchtigkeit, beruhigt und revitalisiert die Haut. Lassen Sie die Maske 15 Minuten einwirken und spülen Sie sie anschließend mit lauwarmem Wasser ab – das Ergebnis ist eine geschmeidige und erfrischte Haut.

Pflege für strapazierte Hände mit

Rosencreme:

Die Hände sind im Winter besonders anfällig für Trockenheit und Risse. Eine reichhaltige Handcreme mit Rosenextrakt oder Rosenöl spendet Feuchtigkeit, beruhigt und schützt die Haut. Für eine intensive Pflege tragen Sie abends eine dicke Schicht Rosencreme auf, ziehen Baumwollhandschuhe an und lassen die Creme über Nacht einwirken. Am Morgen fühlen sich Ihre Hände weich und gepflegt an.



Erzählcafé

Anlässlich des Internationalen Frauentags fand ein besonderes Erzählcafé unter dem Motto „Frauen im Wandel – früher und heute“ bei uns im neuen Restaurant statt. Zahlreiche Bewohner, Angehörige, Ehrenamtliche sowie externe Gäste und StudentInnen folgten der Einladung. Frau Kienel unsere Residenzleitung begrüßte die vielen Interessierten und übergab an die Moderatorin und Residenzberaterin Frau Nicole Höhmann. Zu Beginn gab Christel Zimmermann vom Frauen- und Gleichstellungsbüro des Landkreises Hersfeld-Rotenburg spannende Einblicke in die Geschichte der Gleichberechtigung. Wussten Sie zum Beispiel, dass verheiratete Frauen in Westdeutschland bis 1977 nicht ohne Zustimmung ihres Ehemanns arbeiten durften?

Besonders bewegend war anschließend die persönliche Lebensgeschichte von Zeitzeugin Christa von Baumbach, die von Ihrer Jugend bis zur 1. Hochzeit erzählte. Im Anschluß kamen auch die Gäste zu Wort und teilten Erinnerungen an das Kennenlernen beim Tanz bei Kleinshöhe oder auf der Kirmes, Jugend



und Vorschriften durch den Glauben in den 50iger Jahren oder das Leben der Frauen in Ostdeutschland bis hin zu Einblicke in die aktuellen Trends: Emanzipation oder zurück zu den traditionellen Werten der „Tradewives“.

Auch Männer beteiligten sich am Austausch und bereicherten die lebendige Diskussion. Schließlich fasste die Moderatorin zusammen und bedankte sich ganz herzlich bei den Zeitzeugen und auch bei den Wortmeldungen für all die persönlichen Geschichten. Für Ihre Beiträge erhielten sie einen Gutschein für Kaffee und Kuchen beim Großen Frühlingmarkt am 21.3. von 11.00 bis 16.00 Uhr in der Residenz.



Gärtnerglück auf Augenhöhe



Ein kleines Hochbeet ist der ideale „Garten“ auf Balkon und Terrasse.

Das eigene Gemüse ziehen, den Duft von frischen Kräutern in der Nase oder das Rot der ersten Erdbeeren bestaunen – das Gärtnern ist für viele von uns eine lebenslange Leidenschaft. Da das Bücken und Knien im Gartenbeet mit der Zeit oft beschwerlich wird, ist das Balkonhochbeet eine wunderbare Alternative.

Es schafft ein Stück Barrierefreiheit im Alltag, da die Arbeitshöhe individuell gewählt werden kann. So lassen sich die Pflanzen bequem im Stehen oder ganz entspannt vom Gartenstuhl aus pflegen, ohne Rücken oder Gelenke zu belasten.

Auch die Pflege ist einfach: Lästiges Unkrautjäten gehört fast der Vergangenheit an und die Pflanzen sind vor Schnecken sicher geschützt.

Auf der relativ kleinen Fläche im Hochbeet gilt das Motto: Qualität vor Quantität. Hier einige besonders dankbare Kandidaten:

Aromatische Kräuterküche: Schnittlauch, Petersilie und Basilikum wachsen kompakt und verfeinern jedes Mittagessen frisch vom Balkon.

Knackige Salate: Pflücksalate sind besonders praktisch. Die äußeren Blätter werden geerntet, das Herz der Pflanze bleibt stehen und wächst immer wieder nach.

Radieschen und Kohlrabi: Diese Sorten wachsen schnell und sind genügsam. Im Hochbeet kann man den Fortschritt täglich beobachten, ohne sich bücken zu müssen.

Naschobst für die Kanten: Erdbeeren sind perfekt für den Rand. Die Früchte hängen dekorativ nach außen, bleiben sauber und lassen sich bequem im Vorbeigehen pflücken.

Im Hochbeet trocknet die Erde an sonnigen Tagen schneller aus. Eine kleine Gießkanne mit langem Hals erleichtert das Bewässern am Morgen oder Abend.



Das Fundament für reiche Ernte:

Die schichtweise Befüllung des Hochbeets funktioniert wie eine natürliche Heizung und Vorratskammer. Für ein Balkonhochbeet sind drei Schichten optimal:

Die Drainage-Schicht:

Grobes Material wie zerkleinerte Äste, Zweige oder Holzhackschnitzel. Diese Schicht sorgt dafür, dass überschüssiges Gießwasser abfließen kann und keine Staunässe entsteht.

Tipp: Wer keine schweren Äste schleppen möchte, kann zu leichtem Blähton greifen. Er erfüllt denselben Zweck und ist wesentlich handlicher.

Die Nährstoff-Schicht:

Feineres organisches Material wie Laub, Rasenschnitt oder halbverrotteter Kompost. Die Zersetzung dieser Schicht erzeugt natürliche Wärme, die das Pflanzenwachstum anregt und eine frühere Ernte ermöglicht.

Die Pflanz-Schicht:

Den Abschluss bildet eine hochwertige, feinkrümelige Hochbeeterde. Sie liefert die Nährstoffe für die jungen Wurzeln Ihrer Pflanzen.

Wichtig: Die einzelnen Schichten beim Befüllen leicht andrücken, da sich das Material mit der Zeit etwas setzt. Nach etwa fünf bis sieben Jahren ist die Füllung „verbraucht“ und sollte einmal komplett erneuert werden.

Die richtige Anordnung:

Damit Ihre Pflanzen richtig gedeihen, hilft ein kleiner Trick aus der Natur: die Mischkultur. Pflanzen Sie hohe Sorten wie kleine Strauchtomaten in die Mitte oder nach hinten, damit sie den kleineren Kräutern nicht das Licht rauben. Kombinieren Sie zudem Pflanzen, die sich gegenseitig unterstützen: Zwiebeln und Möhren zum Beispiel halten sich gegenseitig Schädlinge vom Leib.



Pflanz-Schicht (ca. 40 %)
Hochbeeterde

Nährstoff-Schicht (ca. 40 %)
Laub, Rasenschnitt,
halbverrotteter Kompost

Drainage-Schicht (ca. 20 %)
Zerkleinerte Äste, Zweige oder Blähton



GEMEINSAM STARK IN DER PFLEGE



Ich bin

STOLZ DARAUFG

- ... in einem der schönsten und sinnvollsten Berufe überhaupt zu arbeiten.
- ... hilfsbedürftigen Menschen ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.
- ... Menschen Tag für Tag ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.
- ... einen Teil dazu beizutragen, dass die Pflege genau die Anerkennung bekommt, die sie verdient.

Ich bin

PROUD TO CARE.

Unsere Initiative proud to care 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.

WIR SIND PROUD TO CARE!

Jetzt mehr erfahren und mitmachen



#proudtocare

Ihre Ansprechpartner:



Residenzleitung
Arabella Kienel



Qualitätsbeauftragte /
Casemanagerin
Angelika Henning



Pflegedienstleitung
André Grozdanic



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

B) leicht

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

C) mittelschwer

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

Lösungen

A

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

B

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

C

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

Wir sind für Sie da, wenn Sie uns brauchen!

Mediq betreut Sie in allen Versorgungsbereichen – persönlich und zuverlässig.



Enterale
Ernährung



Infusions-
therapie



Stoma



Wunde



Tracheostoma



Ableitende
Inkontinenz



Diabetes

Informieren Sie sich jetzt kostenfrei unter
Telefon 0800 3344800 · kundenservice@mediq.de · www.mediq.de

Mediq Deutschland GmbH · 66663 Merzig



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