



Ambiente Presse

Hausnachrichten



Residenz Ambiente in Bad Hersfeld
Februar · März · April 2026

 RESIDENZ
AMBIENTE

The logo consists of a stylized, handwritten-style letter 'A' above the word "RESIDENZ". Below the 'A' is the word "AMBIENTE" in a bold, serif font. The "A" is light gray, while "RESIDENZ" and "AMBIENTE" are dark red.

Inhaltsverzeichnis

Grußwort von Arabella Kienel	3	Gesundheit <i>Die Kraft des Vagusnervs</i>	18
Herzlich willkommen Wir gratulieren	4 5		
Termine Vorschau auf unsere Sonderveranstaltungen	6		
Besinnliches Besinnliches von Pfarrer Förster Wir nehmen Abschied	8 9	In eigener Sache Ihre Ansprechpartner	21
Wissenswertes Gesunder Darm – Starkes Immunsystem	10	Unterhaltung Sudoku	22
Reisebericht Zu alt, zu dick – von wegen!	14		

Impressum

„Ambiente Presse“ ist die Hauszeitung der Residenz Ambiente in Bad Hersfeld	V.i.S.d.P Arabella Kienel	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
	Redaktion Nicole Höhmann, Arabella Kienel, Christel Sperlich			Auflage 500

Liebe Leserinnen und Leser der Ambiente Presse!

Die ersten Monate des Jahres bringen uns nicht nur den Wechsel vom Winter zum Frühling, sondern auch viele besondere Momente, die das Leben in unserer Residenz bereichern. Der Februar beginnt bunt und fröhlich mit unserem traditionellen Faschingsfest, an dem dieses Mal auch die Schüler der Obersberg Schulen teilnehmen. Es freut uns sehr, dass die Schüler sich so einbringen.

Der März weckt die Vorfreude auf wärmere Tage und wir laden Sie herzlich zu unserem Erzählcafé ein. Wir beschäftigen uns dieses Mal im Rahmen der Frauenwoche mit dem Thema „Frauen im Wandel“. Hier werden Geschichten lebendig und Erinnerungen werden geteilt. Welche Verbote gab es? Welche Rollenbilder? Gleichzeitig berichten junge Menschen von der aktuellen Situation. Wie kann die Zukunft aussehen?

Wie jedes Jahr findet vor Ostern unser Frühlingsmarkt mit vielen Ständen innerhalb und außerhalb der Residenz Ambiente statt. Hier kann man sich kulinarisch verwöhnen lassen und gemütlich die verschiedenen Stände besuchen und noch das ein oder andere als Ostergeschenk einkaufen. Die Auswahl ist vielfältig.

In dieser Ausgabe erwarten Sie wieder spannende Beiträge, die zeigen, wie vielfältig und aktiv das Leben bei uns ist. So berichtet ein Bewohner aus dem Betreuten Wohnen, wie er



mit 68 Jahren noch einen Berg erklimmen hat – ein beeindruckendes Beispiel dafür, dass Alter keine Grenzen kennt. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes zum Thema Darmgesundheit, das für uns alle von großer Bedeutung ist.

Wir freuen uns, Sie bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen eine anregende Lektüre dieser Ausgabe. Mögen die kommenden Monate Ihnen Gesundheit, Freude und viele schöne Begegnungen schenken!

Herzlichst, Ihre
Arabella Kienel
Residenzleitung

Herzlich willkommen!

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

Frau Hubertine Schreiber

Frau Rita Lipp

Herr Hans-Peter Lipp

Frau Ursula Keil

Herr Horst Keil

Käthe Höck

Rosemarie Waerdal

Roswitha Ingenmey

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

*... unseren Bewohnerinnen
und Bewohnern:*

Im Februar

06.02. Herr Walter Mitze

08.02. Herr Thomas Weber

09.02. Frau Monika Wickert

14.02. Herr Horst Schellhas

14.02. Herr Klaus Förster

15.02. Herr Gerhard Weithofer

19.02. Frau Christiane ten Brink

Im März

- 11.03. Herr Ernst Sommer
- 14.03. Frau Rosemarie Müller
- 17.03. Frau Anneliese Schönewolf
- 21.03. Frau Irmtraud Schade
- 22.03. Frau Isabella Kranz
- 22.03. Herr Werner Vaupel
- 27.03. Frau Ingrid Zwätz
- 30.03. Frau Helga Strippel
- 30.03. Frau Ingeborg Wenzel

Im April

- 02.04. Herr Herbert Reinders
- 04.04. Frau Barbara Bambey
- 07.04. Frau Maria Helene Fredel
- 16.04. Frau Sophie Eckhardt
- 18.04. Herr Hans-Jörg Horst
- 22.04. Herr Richard Delgau
- 23.04. Frau Ursula Hübner
- 28.04. Frau Helga Schade
- 28.04. Herr Peter Sippel
- 28.04. Frau Adelheid Sturm
- 30.04. Frau Anna Bartel

... unseren Mitarbeitenden:

Im Februar

- 05.02. Frau Barbara Bendrich
- 06.02. Frau Duniya Khateeb
- 09.02. Frau Nicole Höhmann
- 10.02. Frau Nina Grosch
- 16.02. Herr Edgar Simirunin
- 18.02. Frau Angelika Avenius
- 26.02. Frau Angelika Henning

Im März

- 05.03. Frau Meike Lehr
- 05.03. Frau Finya Witzel
- 16.03. Herr Andre Grozdanic

Vorschau auf unsere Sonderveranstaltungen

Evangelische Gottesdienste

jeweils 16.45 Uhr im Kulturraum: 02.02., 16.02.,
09.03., 23.03., 05.04., 20.04

Katholische Gottesdienste

jeweils 10.30 Uhr in der Bibliothek im Erdgeschoss:
04.02., 18.02., 04.03., 18.03., 01.04., 15.04.

Besondere Veranstaltungen:

03.02.2026 **15.30 Uhr**

Manege frei - Faschingsfeier

Freuen Sie sich auf unsere große Faschingsfeier mit buntem Rahmenprogramm. DJ Herberg sorgt mit seiner Musik für gute Laune. Wir tanzen, schunkeln und erleben lustige Sketche. Dazu gibt es Kreppel und Kaffee. Zu Gast ist außerdem die Tanzgarde der Kathuser Karnevalsvereinigung e. V.

05.03.2026 **15.30 Uhr**

Erzählcafé

„Frauen im Wandel – früher und heute“

Wir lauschen einem spannenden Bericht eines Zeitzeugen. Anschließend diskutieren Vertreterinnen des Frauen- und Gleichstellungsbüros und Zeitzeugen aus den frühen Fünfziger Jahren sowie Schüler und Studenten über die „Frau im Wandel“ aus früherer und heutiger Sicht. Welche Verbote gab es? Welche Rollenbilder? Wie kann die Zukunft aussehen? Residenz Ambiente Bad Hersfeld.

09.03.2026 **14.00 – 17.00 Uhr**

Modemobil mit Modenschau

Die mobile Modeboutique präsentiert ihre neue Frühjahrs- und Sommerkollektion 2026 mit Markenkleidung. Das Highlight ist eine Modenschau mit Bewohnern und Mitarbeitern, bei der Sie die Kleidung begutachten und anfassen können. Angehörige und externe Gäste sind erwünscht. Der Eintritt ist frei.

21.03.2026 **11.00 – 16.00 Uhr**

Großer Frühlingsmarkt mit Handwerkskunst aus der Region

Es erwarten Sie liebevoll gestaltete Stände – sowohl im Restaurant und im Foyer als auch auf unserem Außengelände. Für Marktliebhaber gibt es viel zu entdecken: Ostergestecken und Osterdekorationen, regionale Handwerkskunst aus Wolle, Filz, Seide, Keramik, Stahl, Beton und Holz, handgefertigten Seifen, Cremes und Aroma-Ölen. Außerdem gibt es Honig, Wurst vom Direktvertrieb sowie frisch geräucherte Forelle aus der Regi-



on. Lassen Sie sich frisch gegrillte Bratwurst, Pommes, feine Grüne Soße mit Kartoffeln sowie duftenden Kaffee und Leckereien vom großen Kuchen- und Tortenbuffett schmecken. Beachten Sie auch die Experten-Vorträge zu aktuellen Themen – siehe Seite 10 bis 13.

Eintritt ist frei.



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

.....

Internationaler Frauentag

Alle Veranstaltungen rund um den Internationalen Frauentag finden Sie auch auf der Homepage des Frauen- und Gleichstellungsbüros des Landkreises <https://www.hef-rof.de/frauen-gleichstellung>

24.02.2026

Online Lesung zum 40-jährigen Jubiläum,
Frauen helfen Frauen e. V.

und Wellnessstationen und 16.00 Uhr, Selbstverteidigungskurs, Familienzentrum Rotenburg a. d. Fulda, Tel: 06623-933 500

25.02.2026

18.30 Uhr

LeinwandHeldinnen: „Ein Tag ohne Frauen“, Cineplex Bad Hersfeld. Tickets direkt an der Kinokasse oder unter www.cineplex.de/bad-hersfeld

09.03.2026

14.30 Uhr

Kinovorführung mit Popcorn, ‚Blue Jasmine‘, Familienraum Ludwigsau-Friedlos

02. bis 08.03.2026

Ausstellung „11 Nobelpreisträgerinnen aus dem globalen Süden“ im Quellpavillon Kurpark

10.03.2026

9.00 –12.00 Uhr

Workshop „Wie Vereinbarkeit im Alltag wirklich gelingen kann“, Referentin: Kerstin Mader, Business Coach und Betriebswirtin aus Schenklengsfeld, in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V., Landratsamt

07.03.2026

20.00 Uhr

„Overkill“, Stand-Up Comedy mit Patrizia Moresco, Buchcafé, Bad Hersfeld

13.03.2026

9.00 –11.00 Uhr

Online-Seminar „Investiere in Dich – Ausbildung, Umschulung, Qualifizierung“, Referent*innen: Sandra Kniffert und Michael Lehmann, Berufsberater/in im Erwerbsleben, Anmeldung: BadHersfeld-Fulda.BCA@arbeitsagentur.de

08.03.2026

ab 10.00 Uhr

Frauenbrunch mit mehreren kleinen Beauty-

Liebe Seniorinnen und Senioren!

In diesen Tagen spüren wir es wieder: Das Licht ist stärker als die Finsternis!

Noch zeigt der Winter seine Kraft, die Nächte sind länger als die Tage, das Wetter kalt und oftmals trübe. Doch die Tage werden merklich länger. Die ersten Blumen brechen aus dem Boden, manches Grün zeigt sich bereits, erste Knospen sprießen an zarten Ästen. Lange wird es nicht mehr dauern bis die Natur sich wieder voll entfaltet, die Sonne mit warmen Strahlen die Erde wärmt und Tiere und Pflanzen das Leben feiern. Uns Menschen tut es gut, wenn nach langen Winternächten das Licht die Oberhand gewinnt. Wir Menschen brauchen Licht zum Leben.

Es erstaunt daher wenig, dass Licht ein gern genommenes Motiv ist für das Leben und das Gute. Gerne wird es aufgegriffen in Romanen oder Filmen. Tief ist der Gegensatz von Finsternis und Licht in menschlicher Kultur verankert und dies seit alters her. Auch die Bibel verwendet es, nimmt es als starkes Symbol für Gott und sein Handeln an uns Menschen. „Ich bin das Licht der Welt“, sagt Jesus von sich im Johannesevangelium. Und er sagt uns damit: Ich tue dir gut, so wie Licht dir gut tut. Bei mir findest du Geborgenheit, wie bei einem Licht, das dir hilft, dich sicher zu fühlen. Bei mir findest du Orientierung, wie dir ein Licht den rechten Weg weist. Bei mir findest Du Halt, wie dich ein Licht davor bewahrt, hinzufallen und dich zu verletzen. Doch Jesus verspricht noch mehr: „Ich gebe dir ewiges Leben. Ich bin stärker als der Tod.“ Dies feiern



wir an Ostern. Er ist durch den Tod gegangen, um uns zu zeigen, dass am Ende das Leben steht. So wie das Licht stärker als die Finsternis ist, ist das Leben stärker als der Tod.

So werden die länger werdenden Tage uns zum Zeichen, dass das Leben siegt – sowohl hier auf Erden als auch in der Ewigkeit.

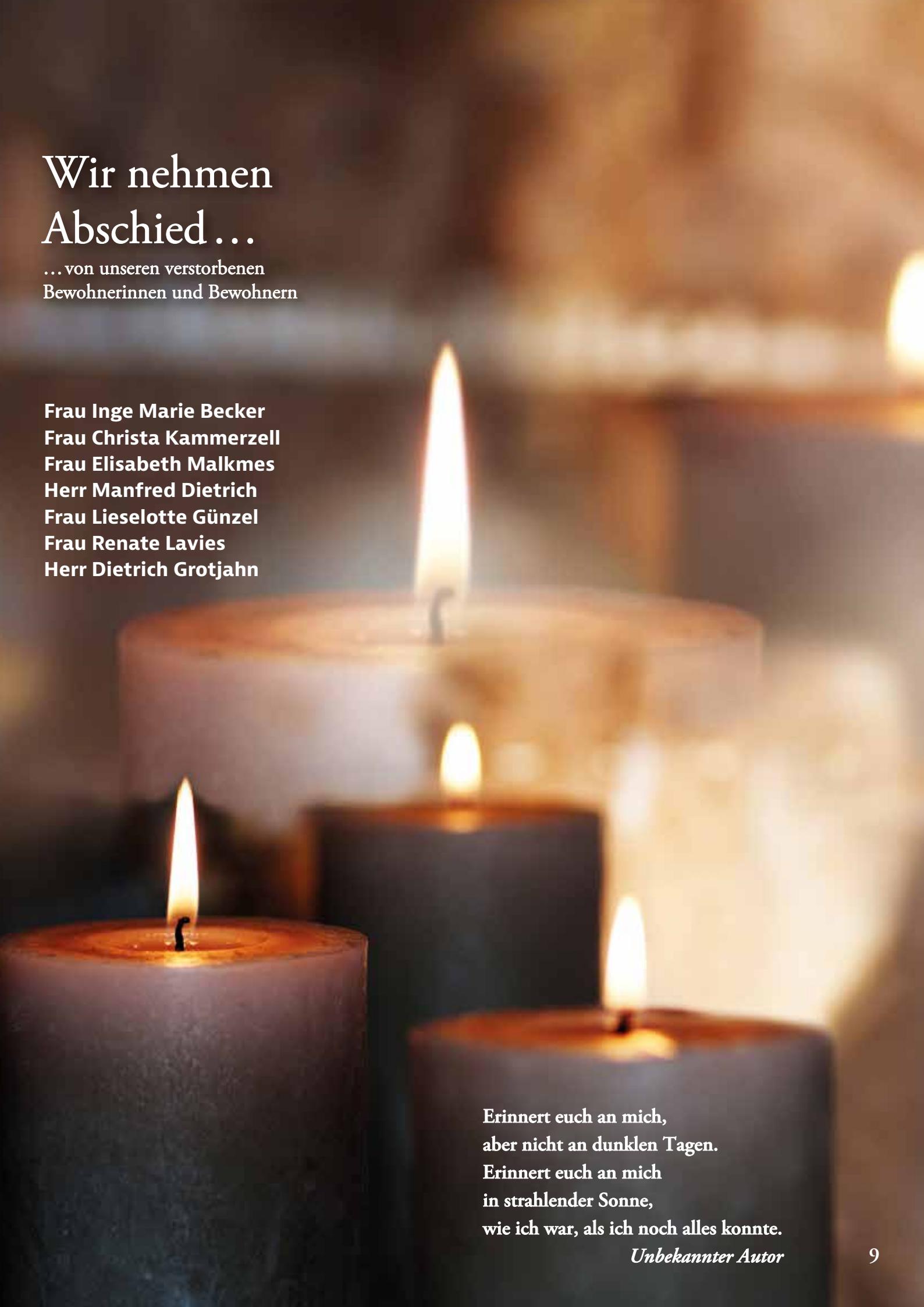
Eine gesegnete Passions- und Osterzeit wünscht Ihnen Pfarrer Förster



Wir nehmen Abschied ...

... von unseren verstorbenen
Bewohnerinnen und Bewohnern

**Frau Inge Marie Becker
Frau Christa Kammerzell
Frau Elisabeth Malkmes
Herr Manfred Dietrich
Frau Lieselotte Günzel
Frau Renate Lavies
Herr Dietrich Grotjahn**



Erinnert euch an mich,
aber nicht an dunklen Tagen.
Erinnert euch an mich
in strahlender Sonne,
wie ich war, als ich noch alles konnte.

Unbekannter Autor

Gesunder Darm – Starkes Immunsystem

Guter Schlaf – Gute Laune garantiert!

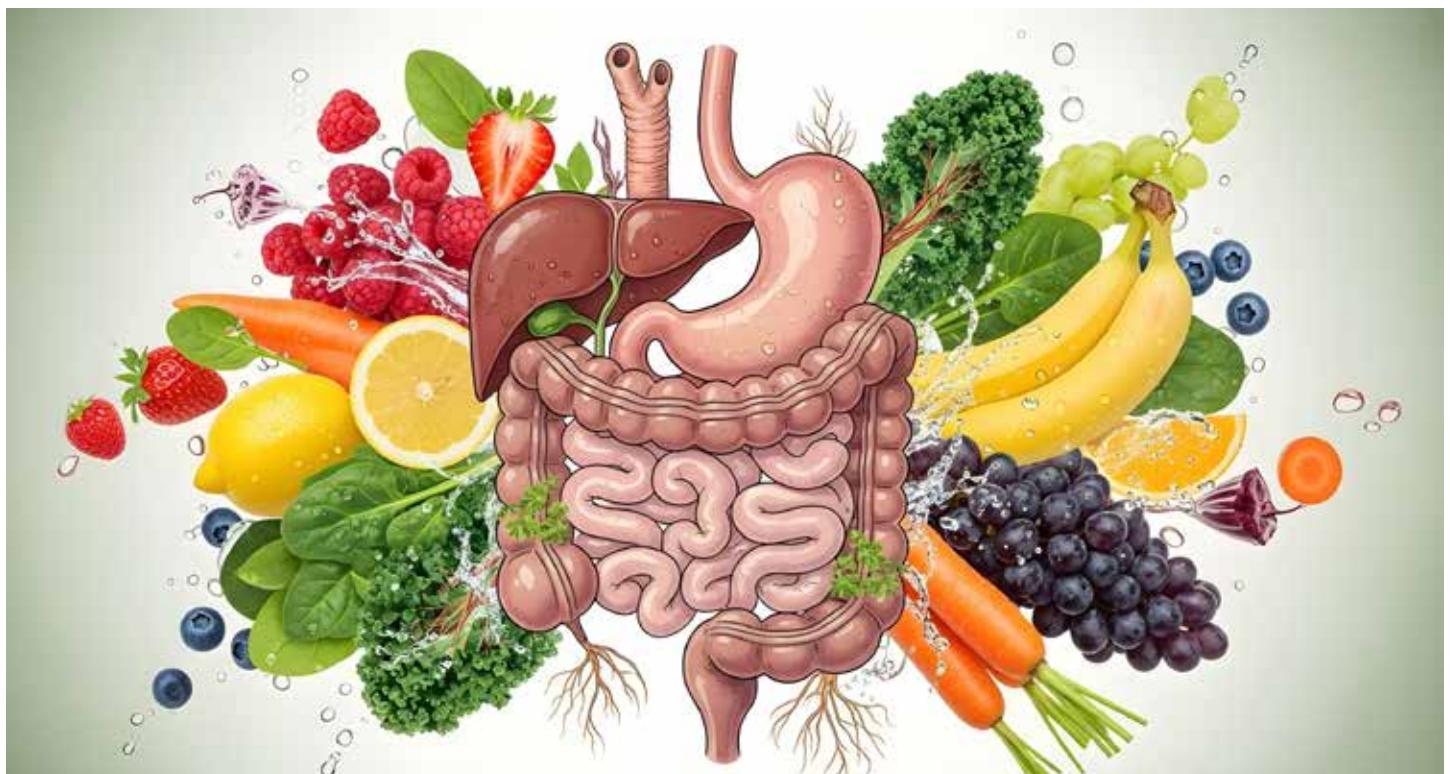
Ein gesunder Darm ist viel mehr als nur ein Verdauungsorgan. Er bestimmt, wie wir schlafen, wie belastbar wir im Alltag sind und ob wir ausgeglichen oder gereizt reagieren. Er entscheidet mit, wie viel Energie wir am Morgen empfinden, ob unser Immunsystem stark bleibt und ob wir Stimmungsschwankungen oder Erschöpfung erleben. Viele Menschen merken erst, wie wichtig dieses Organ ist, wenn es aus seiner Balance rutscht. Der Darm arbeitet jedoch täglich still und zuverlässig, nimmt Nährstoffe auf, bildet wichtige Stoffwechselprodukte, hält Krankheitserreger fern und ist mit seinem riesigen Netzwerk an Nervenzellen eng mit dem Gehirn verbunden. Er

ist mehrere Meter lang, ausgestattet mit einer empfindlichen Schleimhaut, die wie ein Filter funktioniert, und besiedelt von Milliarden kleiner Helfer – den Darmbakterien. Gemeinsam bilden sie ein sensibles Ökosystem, das unsere Vitalität beeinflusst. Erst wenn es gestört ist, verstehen wir, was der Darm uns jeden Tag abnimmt. Wer sich seinem Bauch zuwendet, schenkt sich selbst Gesundheit, Leichtigkeit und innere Kraft.

Der menschliche Darm ist rund sieben bis acht Meter lang. Der Dünndarm nimmt dabei mit etwa fünf bis sechs Metern den größten Bereich ein. Er ist schlauchförmig, weich,



Blick ins Innere – Dünndarm und Dickdarm als Team



Unser Immunsystem lebt im Bauch

beweglich und seine Innenfläche ist gefaltet wie ein fein gewebter Teppich. Würde man ihn glatt ausbreiten, ergäbe sich eine riesige Fläche zur Aufnahme von Vitaminen, Mineralstoffen, Eiweißen, Fetten und Kohlenhydraten. Was wir essen, wird hier in kleinsten Teile zerlegt und ins Blut weitergegeben. Man kann sagen: Der Dünndarm erledigt die filigrane Feinarbeit und versorgt den Körper mit Treibstoff. Der Dickdarm ist deutlich kürzer, aber kräftiger. Etwa eineinhalb Meter bilden eine Art Rahmen durch den Bauchraum. Er entzieht Wasser und Elektrolyte aus dem Speisebrei, verdichtet und formt den Stuhl. Noch spannender ist jedoch seine innere Gemeinschaft: Milliarden Bakterien leben hier, produzieren kurzkettige Fettsäuren, schützen uns vor Eindringlingen, stärken die Darmwand und trainieren das Immunsystem. Der Dickdarm ist nicht nur Ordnungshüter, er ist auch Gärtner, Aufpasser, Reparaturdienst und

Abfallmanager. Wenn Dünndarm und Dickdarm im Rhythmus arbeiten, fühlen wir uns genährt, ausgeglichen, geschützt.

Wenn dieses Zusammenspiel stockt, merken wir schnell, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Etwa siebzig bis achtzig Prozent unseres Immunsystems sitzt im Darm. Das ist kein Zufall. Hier entscheidet die Schleimhaut jeden Tag, wer „durch die Tür“ darf. Vitamine, Mineralstoffe und Nährstoffe werden freundlich eingelassen. Belastende Bakterien und Toxine hingegen werden erkannt, abgeblockt oder ausgeschieden. Die Darmbakterien helfen dabei wie ein gut geschultes Sicherheitsteam. Ist dieses Team stark und vielfältig, sind wir resistenter gegen Infekte und fühlen uns stabiler. Gerät die Darmflora aus der Balance, verliert auch das Immunsystem an Kraft

– Infekte häufen sich, Müdigkeit steigt, die Stimmung sinkt. **Besonders faszinierend** ist die Verbindung zwischen Darm und Gehirn. Über den Vagusnerv stehen beide im ständigen Austausch. Und die Richtung ist überraschend: Rund achtzig bis neunzig Prozent der Signale laufen vom Darm hinauf zum Kopf, nicht umgekehrt. Der Darm spricht also und das Gehirn hört überwiegend zu. Hier entstehen Vorstufen für Serotonin, unser Glückshormon, von dem etwa neunzig Prozent im Darm gebildet werden. Ebenso entstehen Vorstufen für Dopamin, Motivation und Antrieb und Tryptophan, aus dem später Melatonin entsteht, unser Schlafhormon. Wenn der Darm gut versorgt ist, schläft der Mensch tiefer, erholt sich besser und geht mit mehr Gelassenheit durch den Tag. Wenn er jedoch gereizt ist, sendet er unruhige Signale – Schlafprobleme, Nervosität oder Stimmungsschwankungen sind dann nicht selten. Wenn das Mikrobiom kippt – Beschwerden, Entzündungen und Leaky Gut

Was passiert, wenn der Darm überlastet ist?

Zucker, Fertigprodukte, Stress, zu wenig Bewegung, Alkohol, Schlafmangel oder häufige Medikamenteneinnahme können dem Mikrobiom zusetzen. Fehlen Ballaststoffe, stoßen die guten Bakterien auf leere Teller, während unerwünschte Keime sich ausbreiten. Der Darm reagiert zunächst leise: mit Blähungen, Völlegefühl, Bauchschmerzen oder wechselhaftem Stuhlgang. Später folgen womöglich Müdigkeit, Brain Fog, Kopfschmerzen, Allergien, Hautprobleme, Reizdarm, Immunschwäche oder Gewichtsschwankungen. Manchmal auch diffuse Symptome, die schwer einzuordnen sind – dabei beginnt vieles im Darm.

Besonders problematisch wird es, wenn die Darmwand durchlässig wird.

Dieses Phänomen wird als Leaky Gut, auf Deutsch löchriger Darm, bezeichnet. Die Schleimhaut, die normalerweise wie ein fein reguliertes Sieb funktioniert, bildet kleine Lücken. Winzige, unverdaute Teilchen können hindurchrutschen und ins Blut gelangen. Das Immunsystem sieht sie als Eindringlinge, reagiert mit Abwehr und setzt Entzündungsbotenstoffe frei. Wenn dieser Alarmzustand andauert, entwickelt sich ein stilles Feuer im Körper – nicht laut, aber stetig. Es beeinflusst Leber, Schilddrüse, Haut, Immunsystem und Stoffwechsel gleichermaßen. Viele Betroffene fühlen sich dann abgebremst, ausgelaugt, reizbarer als gewohnt. Ein Darm, der brennt, setzt den ganzen Menschen in Brand.

Was liebt nun ein Darm, der sich beruhigen möchte?

Ballaststoffe in Hülle und Fülle – Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Fermentiertes wie Sauerkraut, Kefir, Kimchi oder Joghurt ist für ihn wie ein Wiedersehen mit alten Freunden. Viel Wasser bringt Bewegung in die Verdauung, Spaziergänge wirken wie ein freundliches „Komm, wir gehen gemeinsam los“, ausreichend Schlaf räumt nachts auf, Bitterstoffe wecken die Verdauung angenehm auf, Wärme entspannt tief. Der Darm liebt echte Nahrung, Rhythmus und ein Leben ohne Dauerstress. Wenn wir ihm das geben, beginnt er zu lächeln – und wir gleich mit. Frühjahrsausputz für den Darm – die beste Zeit für Neubeginn Wenn der Frühling kommt, räumen wir traditionell Kleiderschränke, Schubladen und Gärten auf – doch kaum jemand denkt daran, dass auch der Darm

sich über genau diese Frische freut. Gerade nach einem Winter voller gemütlichem Essen und vielleicht zu wenig Bewegung ist der Frühling die perfekte Zeit für eine sanfte Reinigung.

Flohsamenschalen sorgen dabei für eine freundliche, nicht aggressive Entleerung und binden, was den Körper verlassen darf. Inulin und resistente Stärke gelten als Lieblingsspeise der guten Darmbakterien. Bitterstoffe wie Chicorée, Artischocke oder Rucola wecken Verdauung und Leber, Prä- und Probiotika bauen das Mikrobiom neu auf. L-Glutamin unterstützt die Schleimhaut bei ihrer Regeneration. Vitamin B12 versorgt jede Darmzelle mit Energie, Vitamin B1 ist Zündschlüssel des Energiestoffwechsels und hält die Peristaltik aktiv. Vitamin C wirkt als Schutzschild gegen Entzündungen und hilft bei der Kollagenbildung. MSM, organischer Schwefel, unterstützt Heilung und Ausleitung, Akazienfaser nährt die guten Bakterien ohne aufzublähen, Eichenrinde beruhigt gereizte Schleimhäute und stärkt die Darmbarriere.

Erst klären, dann nähren – so fühlt sich ein Darmurlaub von innen an. Und das Schönste: Ein Darm, der gereinigt, gestärkt und aufgebaut wurde, bedankt sich.

Er schenkt bessere Verdauung, ruhigere Haut, tieferen Schlaf, klarere Gedanken, stärkeres Immunsystem und ein Gefühl von Leichtigkeit, das sich im ganzen Körper bemerkbar macht. Gerne informiere ich Sie wie das praktisch geht, wie Sie Schritt für Schritt, Ihren Darm sanft reinigen und Leber und Mikrobiom aufbauen können, mit welchen Stoffen Sie beginnen sollten, was besonders gut wirkt



und wie Sie sich optimal auf den Frühling vorbereiten können.

Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie zu meinem Vortrag kommen – für einen energiegeladenen Start in die warme Jahreszeit und einen Darm, der lächelt und sagt: „Danke, das habe ich gebraucht!“

Ich lade Sie herzlich zu meinem Vortrag am 21. März 2026 direkt hier beim Großen-Frühlingsmarkt in der Residenz Ambiente ein.

Ihre

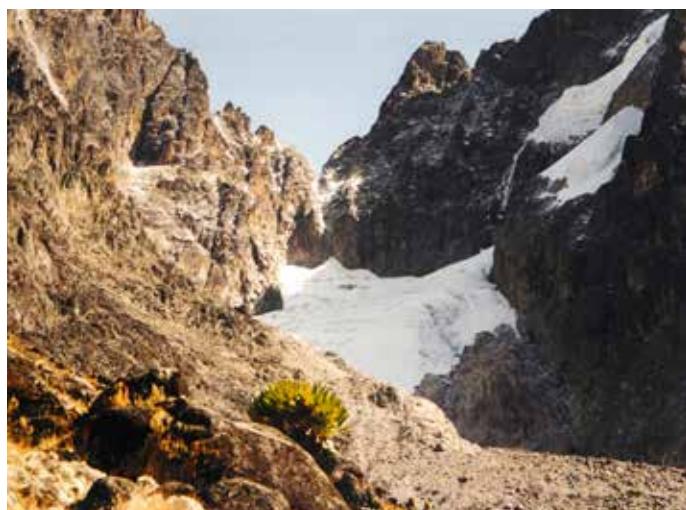
Ursula Bellgardt
Praxis für Kinesiologie

Zu alt, zu dick – von wegen!

Unser Bewohner im Betreuten Wohnen Wolfgang Hoeß gab mir einmal einen Zeitungsbericht der Hersfelder Zeitung vom 02.04.2003 über seine Bergtour auf den Mount Kenya in Ostafrika mit 68 Jahren!

Eigentlich war Wolfgang Hoeß in seinem beruflichen Leben mehr unter als auf dem Bergen unterwegs als Diplom-Bauingenieur, zeitweise auch im Dienst des Bergamtes Bad Hersfeld mehr als 10 Jahre in verschiedenen afrikanischen Ländern. Aber seit er den 5000 m hohen Mount Kenya aus dem Flugzeug gesehen hatte, träumte er davon, diesen exotischen Berg zu besteigen.

Das Mount-Kenya-Massiv (in der Sprache der Massai „schwarz-weißer Berg“) ist mit 5199 m das zweithöchste Bergmassiv in Afrika und ein erloschener Vulkan. Das Mount-Kenya-Massiv in Zentral-Kenia ist etwa 90 km lang und 55 km breit mit einem meist aus spitzzackigen Gipfeln bestehenden Zentrum (Nord–Süd 10 km, West–Ost 15 km). Das Mas-



Mount Kenya

siv hat mit Batian (5199 m), Nelion (5189 m) und Lenana (4985 m) drei Hauptgipfel, welche die Namen wichtiger Massai-Häuptlinge tragen. Nahezu alle Gipfel des Zentralmassivs liegen oberhalb der Schneegrenze; die Regionen zwischen den höchsten Gipfeln sind stark vergletschert.



Im Jahr 2003, mittlerweile im Ruhestand und 68 Jahre alt, erfüllte sich der Hersfelder seinen Traum. In einem fünftägigen Gewaltmarsch überquerte er Anfang Februar den zweithöchsten Berg Ostafrikas von Süden nach Norden über die 4985 Meter hohe Lenana-Spitze.

Erst nach glücklich überstandener Tour gestand ihm sein Bergführer Josephat vom Stamm der Kykuya welchen Eindruck er nach der ersten Begegnung mit seinem Gast hatte: Zu alt und zu dick! Aber sein Schützling zeigte in der Praxis Zähheit und Durchhaltevermögen.



Wanderung

Der Mount Kenya liegt in einem Nationalpark und der Aufenthalt kostet 10 € pro Tag. Ein Führer ist Pflicht und beim Abschied muss

der Abfall vorgezeigt werden, den man natürlich nicht in der Wildnis deponieren darf. Außer dem wegekundigen Josephat wurde Wolfgang Hoeß noch vom Koch Pieter und einem Träger begleitet, der auf den deutschen Namen Achim hörte. Denn immerhin mussten Lebensmittel für mehrere Tage, Zelt und Schlafsäcke auf und über den Berg transportiert werden.

Am meisten fasizierte Herrn Hoeß die Vielfalt der Gewächse in den unterschiedlichen Vegetations- und Klimazonen zwischen der Starthöhe – 630 m über den Meeresspiegel und der Gipfelregion. 12 m hohes Heidekraut, Baumflechten wie gewaltige Schleier,



Führer und Koch

Bambuswälder und Agaven sowie ein Hochmoor wechselten sich ab. In den Rasthütten auf dem Weg zum Gipfel traf er andere europäische Bergsteiger, die erstaunt reagierten, wenn er auf die Frage nach bereits bezwungenen Gipfeln passen musste.

Allerdings achtete Josephat auch darauf, dass sein Guest nicht überfordert wurde, legte rechtzeitig Pausen ein und überprüfte jeden Abend die Schuhe. Besonders in Gipfelnähe, wo die Luft dünn wurde und bei Temperaturen von minus 15 C° das Trinkwasser in der Trinkflasche einfroste, musste mit den Kräften ökonomisch umgegangen werden. Mitten in Afrika gab es schließlich nur noch Gletscherschnee als Durstlöscher.

Für Wolfgang Hoeß war es ein tolles Abenteuer – ein Hobby-Bergsteiger wollte er trotzdem nicht werden.

Aber sprechen Sie ihn doch einfach mal an wenn Sie ihn im Restaurant sitzen sehen oder wenn er mal Schach in der Kaffee-Ecke spielt.



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

Sprechen Sie uns an.
Wir freuen uns auf Sie.
Telefon 06621-8958987



Optik & Akustik
A stylized illustration of a pair of round-rimmed glasses with a thin bridge and dark lenses.
Schöberlein
www.schoeberlein-optik.de
36251 Bad Hersfeld • Weinstraße 13

Wäscherei Konopka

WIR SIND SCHON MIT WÄSCHE
GROSS GEWORDEN.

*IHR SPEZIALIST FÜR PFLEGEHEIME



mail@waescherei-konopka.de

www.waescherei-konopka.de



Unser Service

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



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



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



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



www.hildwein-gesundheit.de

Die Kraft des Vagusnervs

Ein „Wundernerv“ soll er sein. Ein Nerv mit besten Fähigkeiten. Noch weitestgehend unbekannt, spielt er eine wichtige Rolle für innere Balance und Entspannung.

Besonders eindrucksvoll beschreibt das der Physiologe und Chronobiologe Maximilian Moser: „So wie der Tausendfüßler nicht nachdenken muss, wie er seine bis zu 700 Beine bewegt, müssen wir Menschen, wenn wir gesund sind, nicht nachdenken, wie wir atmen, wie unser Herz schlägt, wie Hormone produziert werden oder unsere Verdauungsperistaltik anläuft.“ All das übernehme unser vegetatives Nervensystem. Der Vagusnerv ist Teil dieses Systems und steuert als längster Nerv des Parasympathikus lebenswichtige, autonom ablaufende Körperfunktionen – wie Verdauung, Stoffwechsel, Herzschlag und Atmung.

Der Vagusnerv sei „ein Wanderer“, folgt man der wörtlichen Übersetzung. Im Unterschied zu den sympathischen Nervenzellen, die sich im Rückenmark im mittleren Bereich der Wirbelsäule befinden, erstrecken sich Tausende von Vagusnervenfasern vom Hirnstamm über den Kopf- und Halsbereich bis in den Bauchraum. Durch seine feinen Verästelungen ist er mit vielen Organen wie der Bauchspeicheldrüse, dem Herzen, der Lunge und den Nieren verbunden und an der Funktion fast jedes inneren Organs beteiligt. Er ist, vereinfacht gesagt, für Erholung, Ruhe und Verdauung zuständig. Sympathikus und Parasympathikus werden oft als Gegenspieler bezeichnet. Reguliert das



sympathische Nervensystem die Organfunktionen in Stresssituationen oder bei Aktivität, sorgt das parasympathische Nervensystem für Entspannungsphasen. Zum parasympathischen Nervensystem zählt zudem auch das Nervengeflecht des Darms, das diesen weitgehend unabhängig reguliert.

Der Sympathikus erhöht bei lebensbedrohlichen Gefahren Herzschlag und Atemfrequenz und verbessert die Durchblutung. Das steigert die körperliche Leistungsfähigkeit, die in Extremsituationen notwendig ist. Der Sympathikus ist also eine Art Warner in der Not, ein Aktivierungs- und Rettungssystem. Der Parasympathikus dagegen entspannt – und beruhigt Herz und Atmung. So ist der Vagus der eigentliche Heiler nach starken Stressbelastungen. „Unter seinem Einfluss erholt sich der Körper, zum Beispiel im Schlaf. Das Herz kann sich regenerieren und der gesamte Körper verjüngt sich“, meint Universitätsprofessor Maximilian Moser.

In seinem Buch „Die heilende Kraft des Vagus“ erklärt der Leiter des Human Research Instituts für Gesundheitstechnologie und Präventionsforschung, wie wichtig der Vagusnerv für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Psyche ist. So könne man den Vagusnerv auch als den „Steuermann des Schlafs“ bezeichnen. Ähnlich wie die rhythmi-

schen Wechsel zwischen der REM- und der Non-REM-Schlafphase sei auch seine Aktivität in Tiefschlafphasen durch solche rhythmischen Wechsel charakterisiert, die den Regenerationsprozess begleiten.

Es ist also ein Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus. Beide ergänzen und bedingen einander wie Yin und Yang. Stets kommen die Körperfunktionen zum Einsatz, die in der jeweiligen Situation am sinnvollsten sind. Also doch keine Gegenspieler, sondern eher Kooperationspartner, die den Körper in Balance halten.

Wer zu Dauerstress neigt, sollte seinen Vagusnerv aktivieren, rät auch die Münchener Schauspielerin Nicola Tiggeler, bekannt aus der TV-Erfolgsserie „Sturm der Liebe“. Für sie ist der Vagusnerv „eine Schaltzentrale in unserem Körper, die uns dabei helfen kann, aufzutanken, uns zu regenerieren und wieder mit Motivation ans Werk zu gehen“. Er verbinde Gehirn und Organe – vom Hirn zum Darm, von oben nach unten und von links nach rechts. „Ein Superheld. Die Soforthilfe für Stimme und Wohlbefinden“, da er neben seiner vegetativen Funktion auch an der Atmung und an der Steuerung von Kehlkopf, Stimme, Rachen und der oberen Speiseröhre beteiligt ist.

Die Stimmlehrerin hat einige Übungen und Techniken zur Stimulation des Vagusnervs zusammengestellt, um sich in gute Balance und Stimmung zu bringen. Kein Wunder, verläuft doch der Vagusnerv an den Stimmbändern und der Speiseröhre entlang und kann so durch Tönen aktiviert werden.

Atemübungen

Bewusst tief in den Bauch atmen. Herzschlag und Blutdruck sinken, der Stoffwechsel wird angeregt, das Immunsystem aktiviert. Entspannung entsteht. Versuchen Sie ohne An-

strengung auf etwa sechs Atemzüge pro Minute zu kommen. Atmen Sie anfangs durch die Nase ein und durch den Mund aus, so, als ob Sie Seifenblasen blasen.

- Kohärente Atmung: gleichmäßige Ein- und Ausatmung, beispielsweise fünf Sekunden einatmen, fünf Sekunden ausatmen.
- Stressreduzierende parasympathische Atmung: mit verlängerter Ausatmung – vier Sekunden ein, sechs Sekunden ausatmen oder drei Sekunden einatmen und sechs Sekunden aus, eine Sekunde halten.

Tönen

Da der Vagusnerv an den Stimmbändern und der Speiseröhre entlang verläuft, können Sie ihn durch Tönen aktivieren. Lassen Sie beim Ausatmen ein leises, entspanntes „Ooooh“ oder „Aaaah“ ertönen. Entspannen Sie dabei die oberen Halswirbel. Singen oder summen Sie, spüren Sie die Resonanz in Ihrem Brustbein, Schädel und Brustkorb. Auch sanftes Gurgeln hilft.

Augenbewegungen

Rhythmische Augenbewegungen bewirken nachweislich Entspannung und entlasten die Augen. Sitzen Sie aufrecht und halten Sie den Kopf ruhig. Bewegen Sie nur die Augen, jeweils fünfmal nach oben und unten, nach links und rechts sowie im Uhrzeigersinn. Fixieren Sie abwechselnd einen nahen und einen entfernten Punkt. Wichtig: Atmen Sie dabei entspannt.



Bewegung

Bewegung, gleich welcher Art, stimuliert nicht nur das Nervensystem, sondern sorgt bei überwiegender Bildschirmtätigkeit für den nötigen Ausgleich. Spazierengehen, schnelles Walken, Fitnesstraining, Yoga, Tanzen: Hauptsache regelmäßig und mit Freude. Auch kleine Einheiten über den Tag verteilt sind hilfreich.

Schlaf

Nicht nur der Parasympathikus, der gesamte Körper entspannt und regeneriert durch erholsamen Schlaf.

Lachen ist gesund

Selbst künstlich initiierte Lacheinheiten fühlen sich irgendwann echt an. Versuchen Sie morgens, abends oder zwischendurch einfach mal grundlos zu lachen.

Massage

Massagen können stimulieren und entspannen. Aktivieren Sie den Vagusnerv unter anderem mit einer sanften Selbstmassage am seitlichen Hals neben der Hauptschlagader. Wenig Druck genügt bereits. Auch Kopf-, Gesichts-, Hand- und Fußmassagen sowie Kieferlockerungsübungen sind wohltuend.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin kann der Druck auf bestimmte Akupunkturpunkte Blockaden lösen, die den Energiefluss im Körper stören. Solche mit dem Vagusnerv verbundenen Punkte befinden sich unter anderem an den Ohren. Durch sanften Druck in der Mulde am Gehörgang sowie oberhalb des Gehörgangs, oder auch hinter der Ohrmuschel, wird der Vagusnerv aktiviert. Drücken Sie entsprechende Punkte mehrmals 30 Sekunden lang, indem Sie die Haut hin- und herschieben. Da der Vagusnerv links und rechts am Halswirbel verläuft, lässt er sich durch sanfte Nackenmassagen stimulieren. In der Vorstellung der Chinesischen Medizin ist der Vagusnerv

einer der bedeutendsten Meridiane, der die Kommunikation zwischen Gehirn und Organen ermöglicht. Als Teil des autonomen Nervensystems schafft er ein Gleichgewicht zwischen Yin und Yang – und hält die Harmonie zwischen den Organen aufrecht. Durch die Förderung der Energiebalance kann er Beschwerden wie Verdauungsstörungen lindern. Auch Maximilian Moser empfiehlt mentale Übungen zur Stärkung des Vagusnervs und zum Aufbau einer resilienten Gesundheit. Dazu gehören zum Beispiel Wut und Ärger zu regulieren, ein inneres Lächeln zu üben, Dankbarkeit zu praktizieren sowie eine wertfreie Tagesrückschau vor dem Einschlafen zu halten. Diese innere Distanz helfe dabei, die vagale Hemmung, die durch innere Anspannung entsteht, zu lösen und besser zu schlafen.

Dem Lärm der Welt entfliehen, in die Natur gehen, entschleunigen, Wellnesskuren oder Heilbäder auch zu Hause genießen – selbst eine kalte Dusche oder das Waschen des Gesichts mit kaltem Wasser kann den Vagusnerv aktivieren. Bestimmte Meditationspraktiken und Achtsamkeitsübungen wie Progressive Muskelentspannung, Qigong, Taiji oder achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) wirken beruhigend auf das Nervensystem und stimulieren den Vagusnerv.

In seiner Forschung entwickelte Maximilian Moser neue Methoden zur Messung des vegetativen Nervensystems. In seinem Buch beschreibt er, wie man den „Wundernerv“ und die Herzratenvariabilität messen und stärken kann. In der Medizin wird die Aktivierung des Vagusnervs bereits gezielt genutzt, zum Beispiel bei Depressionen.

Christel Sperlich

Ihre Ansprechpartner:



Residenzleitung
Arabella Kienel



Qualitätsbeauftragte /
Casemanagerin
Angelika Henning



Pflegedienstleitung
André Grozdanic



Wohnbereichs-
leitung
Nina Grosch



Residenzberatung
Nicole Höhmann



© magann - stock.adobe.com

Residenz Ambiente
Bad Hersfeld
Am Kurpark 35
36251 Bad Hersfeld
Tel. 06621 180-0
Fax 06621 180-699
Email:
bad hersfeld@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

Unterhaltung

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.

B) leicht

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

Lösungen

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

A

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

B

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

C



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
bad hersfeld@residenz-ambiente.de
www.residenz-ambiente.de