



Blickwinkel

Hausnachrichten

AZURIT Seniorenzentrum Novalis

Februar · März · April 2026



Grußwort

von Hedwig Hanus 3

Herzlich willkommen 4

Wir gratulieren 4

Termine

Vorschau auf Sonderveranstaltungen 5

Persönliches

Mitarbeiter stellen sich vor 6

Erlebnisse

Konzert und Ausstellung 7

Rückblick auf unsere Konzerte 8

Unser Herbstfest 9

Besuch der Motorrad-Nikoläuse 10

Angebote des SKD 11

Heimbeiratswahl 12

100 Jahre erfülltes Leben 13

Besinnliches

Veränderung und Neuanfang 14

Gesundheit

Die Kraft des Vagusnervs 16



Wir nehmen Abschied 19

Lesenswertes

Buchtipps aus der Bibliothek 20

Unterhaltung

Sudoku 22

Impressum

„Blickwinkel“
ist die Haus-
zeitung des
AZURIT Senioren-
zentrums Novalis.

V.i.S.d.P
Szilvia Fodor

Redaktion
Hedwig Hanus,
Christel Sperlich

Fotos
IMAGO,
stock.adobe.com,
Team SKD,
Hedwig Hanus

**Gestaltung und
Produktion**
Forum GmbH,
Saarbrücken

Druck
O/D media GmbH,
Ottweiler

Auflage 250

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leserinnen und Leser!

2026 ist ein besonderes Jahr: Alle sieben Jahre wird nämlich in vielen bayerischen Städten der Schächflertanz aufgeführt. Diesen Tanz gibt es bereits seit rund 500 Jahren. Damals wurde er zur Erheiterung nach den großen Pestepidemien von der Zunft der Fassmacher (Schächfler) aufgeführt - seit dem Jahr 1886 auch in Bad Aiblings Nachbarstadt Kolbermoor. Prinzregent Luitpold erteilte die hochoffizielle Erlaubnis durch ein königliches Dekret. Inzwischen hat der Trachtenverein die Tradition übernommen und tanzt alle sieben Jahre diesen traditionellen Tanz in rot-schwarzen historischen Kostümen. Auf dem Foto sehen Sie den Schächflertanz vom Jahr 2019, also vor genau sieben Jahren. Sie können die Aufführung ganz bequem in unserem Festsaal verfolgen, und zwar am „Rußigen Freitag“, den 13. Februar. Der Eintritt ist natürlich frei!

Drei Tage später, am Rosenmontag, findet unser Hausfasching statt. Den Auftakt macht diesmal die „Oberlander Kindergarde“ mit Prinzenpaar und Prinzenwalzer. Im Anschluss feiern wir im unteren Speisesaal mit Kaffee, Krapfen und Stimmungsmusik. Alle Hausbewohner, egal ob maskiert oder nicht, sind herzlich willkommen!

Und selbstverständlich gibt's auch für die Faschingsmuffel wieder ein reichhaltiges Konzertangebot. Wir freuen uns auf zahlreichen Besuch!

Herzliche Grüße im Namen des gesamten Teams

Ihre
Hedwig Hanus



Schächflertanz am 03.03.2019



Herzlich willkommen!

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

*Herzlichen Glückwunsch
zum Geburtstag!*

Wir wünschen allen Bewohnerinnen und
Bewohnern einen schönen Geburtstag.
Lassen Sie es sich weiterhin gut gehen
und bleiben Sie gesund und glücklich.

Wir gratulieren auch unseren Mitarbeiterinnen
und Mitarbeitern und wünschen ihnen alles
Gute im neuen Lebensjahr.



Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,

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

Über **alle täglichen und regelmäßigen Ver-
anstaltungen** informieren wir Sie weiterhin
in unserem wöchentlichen Veranstaltungs-
plan und auf unseren Aushängen.
Wir freuen uns über Ihre rege Teilnahme!

Ihre Residenzleitung

Vorschau auf unsere Sonderveranstaltungen

Februar

SO 08.02. 15.30 – 16.30 Uhr
*Konzert mit dem Duo Millefleurs –
von Klassik bis Modern*

FR 13.02. 15.15 Uhr
Auf geht's zum Schöfflertanz!

MO 16.02. 14.30 Uhr
*Hausfasching mit Musik, Einlagen
und Auftritt der „Oberlandler Garde“*



März

SO 01.03. 15.30 – 16.30 Uhr
*Klavierkonzert mit jungen
Pianistinnen*

SO 15.03. 15.30 – 16.30 Uhr
*Flamenco mit Anette Darda
„La Maruja“ und Miguel Sotelo,
Gitarre*

SO 22.03. 15.30 – 16.30 Uhr
*Konzert mit 4 Querflöten
und Klavier*

SO 12.03. 15.30 – 16.30 Uhr
*Konzert mit Dennis Mai -
Singer/Songwriter aus dem
Mangfalltal*

Änderungen vorbehalten.

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

Mitarbeiter stellen sich vor!

Wer kennt sie nicht, **Frau Danner** aus der Verwaltung mit ihrem netten kleinen Hund? Seit Januar hat sie eine neue Aufgabe hier im Haus, sie hat nämlich Frau Schäfer als Residenzberatung abgelöst. Das heißt, sie ist für das komplette Einzugsmanagement zuständig, außerdem fungiert sie als Ansprechpartnerin bei Fragen rund um Ein- und Auszug und das Wohnen hier im Seniorenzentrum Novallis. Wenn es jedoch um Abrechnungen geht, wenden Sie sich bitte weiterhin an Frau Reif in der Buchhaltung. Frau Danner freut sich auf ihren neuen Aufgabenbereich und hat für Ihre Anliegen immer ein offenes Ohr.



Im Herbst mussten wir uns leider von einem langjährigen Mitarbeiter in der Pflege verabschieden: Herr **Francis Obua**, stellvertretende Stationsleitung im Wohnbereich Waldweg, ist auf eigenen Wunsch aus dem Unternehmen ausgeschieden. Wir wünschen ihm alles Gute, viel Glück und Erfolg auf seinem weiteren Weg!



Konzert und Ausstellung

Das junge Orchester DIE ARCHE und Schüler von Rosenheimer Gymnasien hatten sich Gedanken zum Thema „Werte“ gemacht. In Zusammenarbeit mit der Organisation „Jeunes musicales“ entstand ein beeindruckendes Konzert mit begleitender Ausstellung zu diesem Thema.



Arche Schlussapplaus



Pausensekt



Pausenfanfare



Rückblick auf unsere Konzerte

... und hier noch ein paar Eindrücke von unseren Herbstkonzerten



Ballettschule Bad Aibling



Familienkonzert mit Klassik junior



Familienmusik



Kalendergirls



Mitsingkonzert



Warten auf den Auftritt



Unser Herbstfest

Ein Besuch des Rosenheimer Herbstfestes kam so gut an, dass wir auch einen kleinen Herbstfest-Abend im Haus organisierten.



Erlebnisse



Besuch der Motorrad-Nikoläuse

Alle Jahre wieder geben sie Gas: Die „BAB Motorradfreunde“ kommen verkleidet als Nikoläuse und Weihnachtsengel mit ihren Feuerstühlen in Senioren- und Kinderheime und

verbreiten mit selbst gebackenen Lebkuchen gute Laune. Zum Dank sangen und musizierten unsere Hausbewohner die schönsten vorweihnachtlichen Lieder.



Angebote des SKD

In der Vorweihnachtszeit gibt es vom SKD vielfältige Aktivitäten: Basteln, Backen, Singen und vieles mehr erinnern an frühere Zeiten im Familienkreis. Hier werden mit viel Spaß Adventskränze gebunden.





Heimbeiratswahl

Das wichtigste Ereignis im November war die Wahl eines neuen Heimbeirats für den stationären Bereich. Die fünf Mitglieder vertreten die Hausbewohner und ihre Anliegen bei der

Hausleitung. Auf dem Foto von links nach rechts: Karl-Reinhard Schön, Eberhard Kufner, Vorsitzender Roland Kunze, Stellvertreterin Christine Holch und Rudolf Maier.



100 Jahre erfülltes Leben

Frau Erika Perr aus dem Waldweg konnte im Herbst ihren 100. Geburtstag feiern. Es ist hochinteressant, sie aus ihrem langen Leben erzählen zu hören:

„Ich war eine Frühgeburt mit 1500 g Gewicht, nie hätte ich gedacht, dass ich einmal 100 Jahre alt werden würde“, sagt sie. Sie hat ihre zwei Brüder überlebt, ihr Mann ist verstorben, ehemalige Arbeitskollegen und Chefs ebenfalls.

1925 geboren, wurde sie 1932 in Pfaffenhofen am Inn eingeschult. Später besuchte sie das Karolinengymnasium in Rosenheim. Eigentlich wollte sie Abitur machen und Apothekerin werden, hatte schon einen Praktikumsplatz, doch durch den Krieg kam alles anders. Ab Oktober 1944 gab es keinen Schulunterricht mehr, und sie musste in einer Munitionsfabrik in Wolfratshausen arbeiten. Im April 1945 wurde der Rosenheimer Bahnhof komplett zerbombt, und einen Tag später trafen die Bomben auch das Haus, in dem sie wohnte. Ein halbes Jahr lang war die Familie dann in einem Gartenhäuschen notdürftig untergebracht.

Nach dem Krieg war sie als Sekretärin in der damaligen Spinnerei in Kolbermoor und später bei der Firma Pharmazell in Redenfelden



tätig. Eigene Kinder hatte sie keine, jedoch eine Pflegetochter, um die sie sich jahrelang kümmerte.

Bis ins hohe Alter war sie gerne mit dem Fahrrad unterwegs. Mit ihren 100 Jahren macht sie heute immer noch lange Spaziergänge. Der Umzug ins Seniorenheim fiel ihr nicht leicht, aber inzwischen fühlt sie sich im Haus recht wohl.

Wir wünschen unserer Frau Perr von Herzen noch eine schöne und möglichst gesunde Zeit im Seniorenzentrum Novalis!

Veränderung und Neuanfang

In den Wochen vor Ostern kommen immer wieder die Worte „Veränderung“ und „Neuanfang“ zur Sprache. Der erwachende Frühling und das Aufblühen der Natur lassen uns das ebenfalls sehen und spüren. Ist es nicht etwas, das wir uns alle wünschen? Manchmal wünsche ich mir, dass sich etwas ändert oder dass ich mich ändere. Schließlich habe ich am Anfang des Jahres einige Vorsätze gefasst. Und dann sind sie wieder versickert wie das Wasser im Sand.

Zu Beginn der Fastenzeit fassen wir regelmäßig einige Vorsätze, wie zum Beispiel mich bewusst ernähren, jeden Tag eine Runde spazieren gehen, mir nicht so viele Sorgen zu machen und mir mehr Zeit nehmen für das persönliche Gebet.

Irgendwann spüre ich dann, wie mir bei allem, was ich mir vorgenommen habe, langsam Puste ausgeht. Manche Vorsätze oder Veränderungswünsche schaffe ich dann doch nicht aus eigener Kraft.

Und was ist mit den Dingen, die ich nicht mehr ändern kann? Der Tag von Gestern, alle Tage und alle Jahre von früher sind vorbei und verborgen in der Zeit. An ihnen kann und soll ich nichts mehr ändern. Unser Leben ist wie ein zerbrechliches Gefäß. So schreibt der Apostel Paulus an die Gemeinde von Korinth: „Diesen Schatz tragen wir in zerbrechlichen Gefäßen; so wird deutlich, dass das Übermaß der Kraft von Gott und nicht von uns kommt.“ (2 Kor 4,7)

Je nachdem, was im Leben passiert, gibt es auch Scherben. Ich kann diese Scherben an-



schauen und betrachten. Aber ich brauche sie nicht ewig als meinen Feind zu sehen.

Sie gehören zu meinem Leben und meiner Geschichte dazu. Ich brauche sie auch nicht festzuhalten. Ich kann sie abgeben und in die Hände Jesu legen. Ich muss nicht allein und aus eigener Kraft damit fertig werden. Ich darf sie in jene Hände geben, die verwundet wurden von der Angst und Gewalt der Menschen. So hat Jesus deine und meine Wunden auf sich genommen. Und auch heute noch nimmt er uns die Scherben ab und heilt, was verwundet ist.

Dazu passt auch die Erzählung von der kupfernen Schlange: Die Israeliten wanderten durch die Wüste und hatten keine Geduld mehr. Sie lehnten sich gegen Gott und gegen Mose auf und sagten: Warum sind wir von Ägypten weggegangen. Sollen wir jetzt verhungern und verdursten. Da schickte der Herr Feuer-schlagen unter das Volk. Sie bissen das Volk

und viele starben. Da kam das Volk zu Mose und sagte: Wir haben gesündigt, denn wir haben uns gegen den Herrn und gegen dich aufgelehnt. Bete zum Herrn, dass er uns von den Schlägen befreit! Dann betete Mose für das Volk und Gott sprach zu ihm: Mach eine Feuerschlange und häng sie an einer Stange auf! Jeder, der gebissen wird, wird am Leben bleiben, wenn er sie ansieht. Mose machte also eine Schlange aus Kupfer und hängte sie an einer Stange auf. Wenn nun jemand von einer Schlange gebissen wurde und zu der Kupferschlange aufblickte, blieb er am Leben. (nach Num 21,4-9)

Wenn ich mir vorstelle, einer Schlange zu begegnen, gehe ich ihr lieber aus dem Weg. Sie würde mich in Angst und Schrecken versetzen. Selbst die ungefährlichen wie die Ringelnattern. Ich erinnere mich an eine Schlange, die ich beim Schwimmen entdeckte. Sie tauchte plötzlich auf – wie aus dem Nichts. Sie hatte etwas Unheimliches an sich.

Wie mag das erst sein, wenn ein wandernder Volksstamm von einer Schlangenplage bedroht wird? Das Buch Numeri erzählt davon. Beim Zug durch die Wüste werden viele Frauen, Männer und Kinder von Schlangen gebissen. Und schnell spricht es sich herum: Wir sind selbst schuld daran. Wir waren ängstlich und hoffnungslos und wir haben Gott kein Vertrauen geschenkt. Und dann schreien sie zu Gott: Hilf uns! Rette uns! Befreie uns aus unserer Not! Mose, sein Knecht soll es ausrichten.

Was tut Mose? Er lässt aus Kupfer eine Schlangenfigur gießen, befestigt sie an einer Fahnenstange und verkündet: Wenn ihr gebissen werdet, schaut zu dieser Figur auf. Dann wer-

det ihr nicht sterben! – Ich glaube nicht, dass magische Praktiken helfen. Ich glaube auch nicht, dass Mose abergläubisch war. Ich glaube aber: Er verstand etwas von der menschlichen Seele.

Indem er die Menschen aufforderte, die kupferne Schlange anzusehen, will der seinem Volk sagen: Schaut mutig hin auf das, was euch schadet. Auf das, was vergiftet ist: die Beziehungen untereinander und die Beziehung zu Gott. Mit diesem ehrlichen Blick kann ein Heilungsprozess beginnen. Wenn wir die Dinge so sehen, wie sie sind und auch der Wahrheit ungeschönt ins Gesicht schauen, können wir frei werden und neu beginnen.

Die biblische Geschichte ist aktuell. Da gibt es vieles, das uns bedroht, und manches ist schlimmer als Schlangen. In den Tagen vor Ostern werden wir zur Umkehr gerufen. Es ist nie zu spät, einen Neuanfang zu wagen. Einen Neuanfang im Umgang miteinander, im Umgang mit Lebensmitteln und der Natur. Ein Neuanfang in unserem Glaubensleben. Ein Neuanfang mit dem Blick auf Jesus, der sich für uns hingegeben hat und unsere Rettung will.

Den Weg des Neuanfangs gehen wir nicht allein. Jesus ist unser stiller Begleiter. Er schenke Ihnen immer wieder die Kraft und Hoffnung, dass sich etwas zum Guten verändert und ein Neuanfang jederzeit möglich ist.

Ihre
Birgit Hölper-Wendling
Pastoralreferentin
Katholische Seelsorge
im Seniorenzentrum Novalis
Tel.: 0171-5564457

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 Vagusnervenfaser 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 rhythmischen

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

Wir nehmen Abschied...

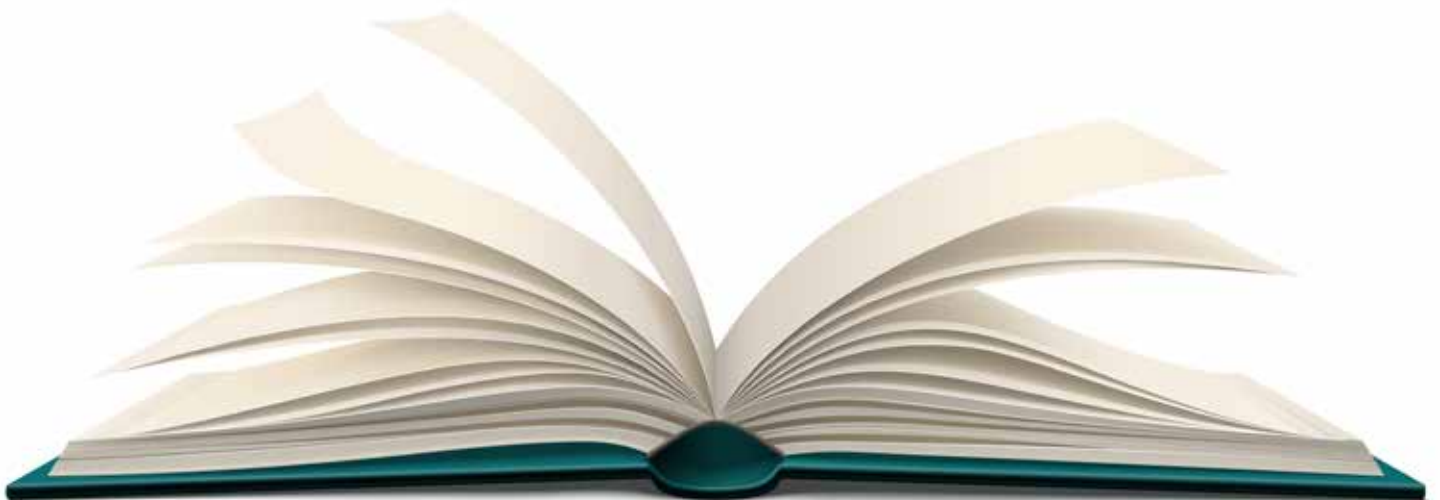
... von unseren verstorbenen
Bewohnerinnen und Bewohnern

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

Tipp der Bibliothek

Langeweile im Seniorenzentrum? Nicht bei Hendrik Groen! Der niederländische Schriftsteller hat eine sehr erfolgreiche Reihe über den gleichnamigen fiktiven Seniorenheim-Bewohner geschrieben. „Eierlikörtage - Das geheime Tagebuch des Hendrik Groen, 83 3/4 Jahre“. Hendrik Groen bewohnt ein Zimmer in einem Altenheim in Amsterdam. Er ist alt, die täglichen Spaziergänge werden kürzer, alle möglichen Zipperlein plagen ihn, aber deshalb nur noch Kaffee trinken, die Geranien anstarren und auf das Ende warten? Kommt nicht infrage. Mit Gleichgesinnten gründet er den Club „Alanito“ – Alt aber nicht tot. Zusammen wollen Sie dem Leben noch möglichst viel Spaß abtrotzen. Komisch und traurig zugleich wie das Leben selbst und das eine oder andere wird Ihnen sicherlich bekannt vorkommen ... auszuleihen jederzeit in unserer Bibliothek.





GEMEINSAM STARK IN DER PFLEGE



Ich bin **STOLZ DARAUF**

- ... 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

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

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

A) sehr leicht

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

C) mittelschwer

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

Lösungen

A

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

B

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

C

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



AZURIT Seniorenzentrum Novalis
Ghersburgstr. 19 · 83043 Bad Aibling
Telefon 08061 905-0 · Fax 08061 905699
info@seniorenzentrum-novalis.com
www.seniorenzentrum-novalis.de