

KURSANA

SENIORENZEITSCHRIFT
DER DUSSMANN-GRUPPE

2009

MAGAZIN

Liebes-Paare: Es ist, was es ist, sagt die Liebe

Hunde-Leben: Tara unterstützt Bewohner bei Therapie

Gedächtnis-Training: Spielerisch und stressfrei den Kopf gebrauchen



Inhalt

- 03 Aktiv mit Kursana**
In Gesellschaft machen Aktivitäten wie Museumsbesuche oder Musizieren gleich viel mehr Spaß. Das hält jung – auch im Alter
- 04 Liebe kennt kein Alter**
Zwei Paare aus der Residenz **Wien-Tivoli** erzählen von der Liebe: Die eine ist noch frisch, die andere dauert nun schon 70 Jahre
- 06 Streiflichter**
Urlaubswohnen, Kunst und Kultur, Jung trifft Alt – Kursana Residenzen sind immer auch Orte der Begegnung. Zum Beispiel mit Kindergarten-Kindern
- 07 Damen über 100**
Die älteste Frau Österreichs wurde 111 Jahre alt. In der Residenz **Wien-Tivoli** sind ihr sechs Damen dicht auf den Fersen: Sie alle werden heuer 100 oder sogar 104
- 08 Flieder im Kopf**
Das Gedächtnis ist wie ein Muskel, der trainiert werden will. In der Kursana Residenz **St. Gallen** wird beim Gedächtnistraining gerätselt, gerechnet – und geplaudert
- 10 Therapeutin auf vier Pfoten**
Hundedame Tara beruhigt und regt an: zu mehr Bewegung, zum Streicheln und zum Sprechen. Die Therapieerfolge sind beachtlich
- 11 Rätselvergnügen**

Kursana Residenzen in Österreich:

- Kursana Residenz Wien-Tivoli
Hohenbergstraße 58, 1120 Wien
Telefon: +43 (0)1 . 8 12 88 66 - 0
E-Mail: seniorenresidenz@wien.tivoli.kursana.at
- Kursana Residenz Warmbad-Villach
Warmbader Straße 82
9500 Warmbad-Villach
Telefon: +43 (0)42 42 . 30 34 - 0
E-Mail: seniorenresidenz@warmbad.villach.kursana.at
- Kursana Residenz Linz-Donautor
Friedrichstraße 4, 4040 Linz
Telefon: +43 (0)7 32 . 70 95 - 0
E-Mail: seniorenresidenz@linz.donautor.kursana.at

Weitere Informationen unter
www.kursana.at

Kursana Residenz in der Schweiz:

- Kursana Residenz Am Spisertor
Moosbruggstraße 1, 9000 St.Gallen
Telefon: +41 (0) 71 . 2 28 82 - 82
E-Mail: info@kursana.ch

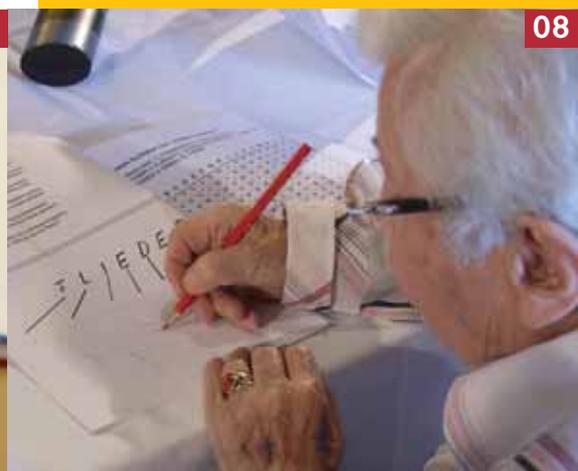
Weitere Informationen unter
www.kursana.ch



04



06



08



Bewohnerinnen der Kursana Residenz im Ars Electronica Center Linz

Aktiv mit Kursana



Ob ein Besuch im Museum oder
der wöchentliche Singkreis – Aktivität hält fit.

Der futuristische Bau des Linzer Ars Electronica Centers liegt nur einen kurzen Spaziergang von der Kursana Residenz Linz-Donautor entfernt. Eine Gruppe von neugierigen Bewohnerinnen wagte einen Ausflug in dieses „Museum der Zukunft“, um einen Blick auf die Zukunft des Menschen und seiner technischen Möglichkeiten zu werfen. Zum Beispiel waren dank leistungsstarker Computer und Projektoren an Wänden und am Boden hoch aufgelöste Bilder von Kulturschätzen aus aller Welt zu bestaunen. Der Bewohnerin Maria Ferstl, 82 Jahre, gefiel am besten die digitale Reproduktion des

Altsein ist kein Grund für Desinteresse

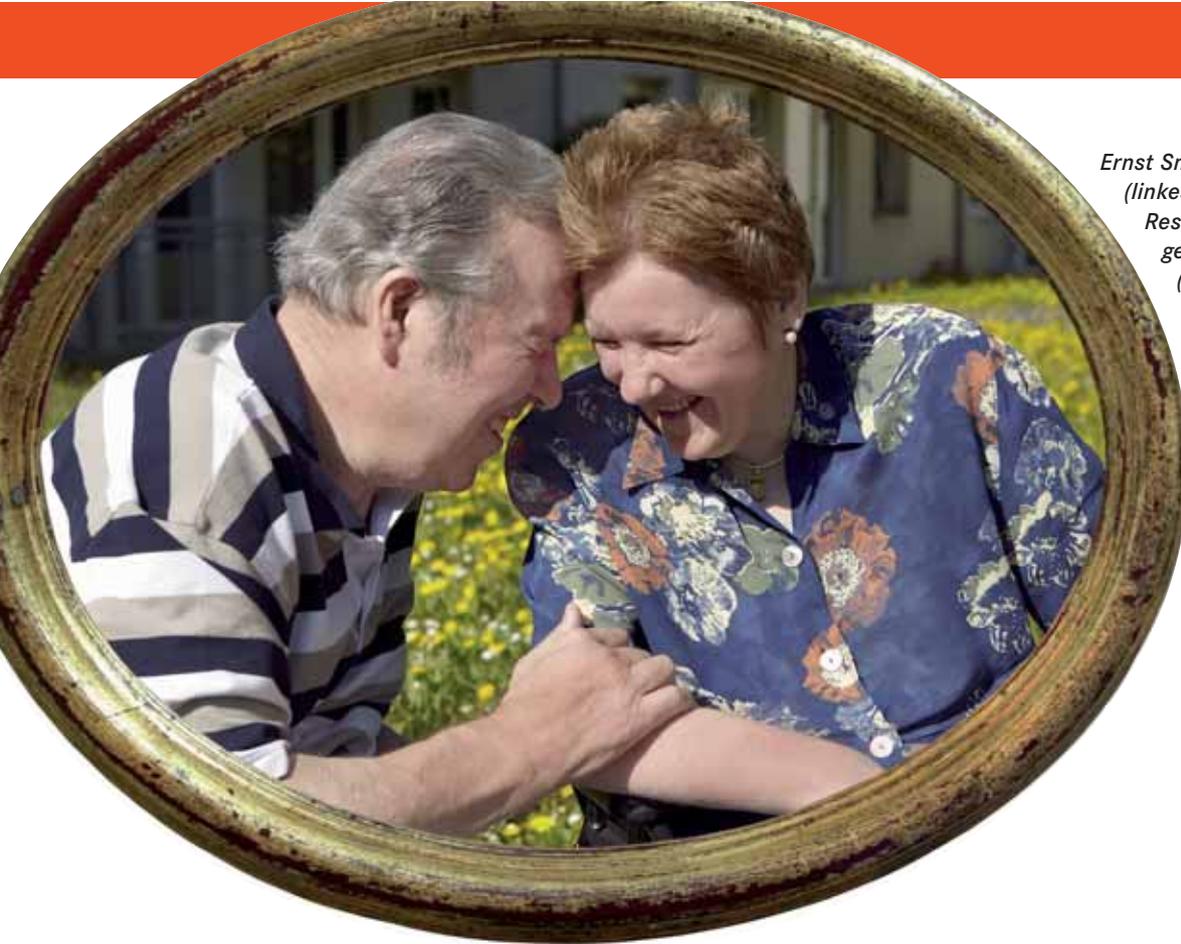
„Letzten Abendmahls“. Leonardo da Vincis Meisterwerk war so detailliert dargestellt, dass das künstlerische Verfahren des Malers und versteckte Details erkennbar wurden. Edeltraut Schaler, 86 Jahre, über die Führung durch das Center: „Das Ars Electronica Center und die Bereiche Computer und Elektronik sind etwas Faszinierendes. Am besten hat mir der kleine Roboter gefallen, der gefährliche Arbeiten übernehmen kann.“ Margareta Platzer, 83 Jahre, wohnt bereits seit über 16 Jahren in der Residenz. Auch ihr hat der Museumsbesuch sehr gut gefallen: „Die Führung war so kurzweilig und

Die Kraft der Musik

Viele Senioren lieben Musik. In der Residenz Linz-Donautor wird deshalb besonderer Wert auf regelmäßig stattfindende Konzerte gelegt. Das Ehepaar Dimitri Scharnow (Bariton) und Helena Fastowski (Klavier) aus Moskau ließ heuer bereits berühmte „Melodien des Herzens“ aus der ganzen Welt erklingen, wie das Kosakenlied oder Lili Marleen. Das Besondere dabei: Auch das Publikum durfte nach Herzenslust mitsingen.

In der Residenz Warmbad-Villach ist es einer Seniorin und ihrer Gitarre zu verdanken, dass die BewohnerInnen die Kraft der Musik (wieder-)entdeckt haben. Einmal pro Woche trifft sich der Singkreis unter der Leitung von Hildegard Sielecky und stimmt alte Volkslieder an. Die Musik war seit jeher ein wichtiger Bestandteil im Leben von Hildegard Sielecky, die nach einem Krankenhausaufenthalt in die Residenz zog: „Meine Sehnsucht zu sterben hat sich nach meinem Einzug in die Kursana Residenz und, seitdem ich den Singkreis habe, in Lebensfreude umgewandelt.“ Das gemeinsame Singen weckt Freude und Lebensgeister und lässt Sorgen für einige Zeit vergessen.

interessant, die Zeit ist wie im Flug vergangen. Es wurde deutlich, dass auf dem Gebiet der Wissenschaft noch längst nicht alles erreicht ist.“ Und um mögliche Vorurteile gleich zu entkräften, fügt sie hinzu: „Altsein ist kein Grund, dass einen nichts mehr interessiert!“ Deshalb gibt es in allen Kursana Residenzen ein vielfältiges Veranstaltungs- und Freizeitprogramm, das den Bewohnern Angebote zu unterschiedlichsten Aktivitäten macht.



Ernst Smutny und Magdalena Marko (linkes Bild) haben sich in der Residenz kennen- und lieben gelernt. Maria und Josef Flachsel (rechtes Bild) sind schon seit 70 Jahren verheiratet.

Liebe kennt kein Alter



Liebe tut gut, auch im Alter. Wie sie gelingen kann, davon erzählen Bewohner der Kursana Residenz Wien-Tivoli.

Nicht mal mehr zu träumen gewagt hatte Ernst Smutny, dass er noch einmal der Liebe begegnen würde. Mit 69 Jahren schien er nach den gesellschaftlichen Vorstellungen zu alt für die Sehnsucht nach Liebe zu sein. Doch das Bedürfnis besteht ein Leben lang, wie die Lebens- und Sozialberaterin Mag. Gabriela Fischer kürzlich bei einem Vortrag in der Kursana Residenz Wien-Tivoli erläut-

„Lebenserfahrung trägt zum Gelingen bei“

tert hat: „Zweisamkeit, Sinnlichkeit und Liebe sind eine Energiequelle und Ausdruck von Lebensfreude. Alle Menschen verspüren Sehnsucht nach Geborgenheit, Nähe und Zuwendung einer anderen Person, möchten ihre Vorstellungen und Gedanken mit jemandem teilen, Streicheleinheiten geben und erhalten. Der Umgang mit diesen Sehnsüchten und Wünschen sowie deren Erfüllung

sind keine Frage des Alters, sondern der persönlichen Einstellung.“

In der Residenz Wien-Tivoli war es auch, wo sich Ernst Smutny und Magdalena Marko kennenlernten. Beide verstanden sich auf Anhieb gut und beide verbindet ein gemeinsames Schicksal: die Krankheit Multiple Sklerose. Sie bringen sich deshalb das notwendige gegenseitige Verständnis für die Probleme entgegen, die diese Krankheit verur-

sacht. Ohne dieses Verständnis wäre eine Partnerschaft nicht möglich, wie Ernst Smutny erleben musste. Seine frühere Ehefrau ließ sich aufgrund seiner Erkrankung von ihm scheiden. „Gerade unsere Lebenserfahrung trägt viel zum Gelingen unserer Beziehung bei. Wir verstehen die Probleme des anderen, lernen voneinander und können auch über unangenehme Dinge sprechen. Ich finde, es ist diese Offenheit dem Partner gegenüber, die viel ausmacht und die einem mit dem

„ Maria ist die große Liebe meines Lebens“

Alter vielleicht auch leichter fällt“, erklärt Magdalena Marko, 56, das Geheimnis ihrer guten Beziehung. Besonders genießt sie das Gefühl, nach einer langen Zeit wieder als Frau wahrgenommen zu werden. „Wieder gebraucht zu werden, auch als Mann, hat mein Selbstbewusstsein gestärkt. Auch die körperliche Nähe zu einer anderen Person, die Zärtlichkeiten, sind einfach wohlthuend“, meint Ernst Smutny.

Beide waren früher sehr aktiv, er war in seiner Jugend Rekordhalter im Gewichtstennen und sie Leiterin einer Pfadfindergruppe und begeisterte Radfahrerin. Die Krankheit machte diese Aktivitäten bald unmöglich, doch sie haben neue Interessen gefunden: Gemeinsam hören sie gerne Musik und lieben Filme, sie lassen sich keine Vorführung im Clubraum der Residenz entgehen. Im Haus können sie spezielle Physio- und neurologische Therapien sowie die wöchentlichen Fahrten zu Selbsthilfegruppen nutzen. Und ihre Pläne für die Zukunft? „Vielleicht nehmen wir uns ein gemeinsames Zimmer in der Residenz.

Wir wollen weiter voneinander lernen und zusammen alt werden“, sagt Magdalena Marko und drückt, ganz fest, seine Hand.

Vom Gelingen der Liebe kann auch ein weiteres Paar in der Kursana Residenz Wien-Tivoli erzählen. Maria und Josef Flachsel, 92 und 96, wohnen seit November 2006 in der Residenz und feierten hier im April 2009 den 70. Hochzeitstag. Kennengelernt haben sich die beiden bereits 1935, konnten aber erst nach der Rückkehr

Josef Flachsels vom Militärdienst im Jahr 1939 heiraten. Von 1944 an waren sie wieder zwei Jahre lang getrennt, denn er kam in Kriegsgefangenschaft. Auch die Zeit nach dem Krieg war voll von Entbehrungen, sie bewohnten ein Haus in Wien

ter adoptierten. „Wir haben Heinz gleich als unser Kind ins Herz geschlossen“, erzählt Josef Flachsel.

Heute, in der Kursana Residenz, genießen sie die Rundumbetreuung, besuchen gerne die hauseigenen Konzerte und gehen in der warmen Jahreszeit im großen Garten spazieren. Die langen Zeiten der Trennung, die entbehrungsreiche Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg – all das liegt nun lang zurück. Wie aber erklären sich Maria und Josef Flachsel, dass ihre Ehe diese widrigen Umstände ausgehalten hat? „Ich habe den besten Griff gemacht, als ich Josef zu meinem Ehemann nahm. Wir haben die glücklichste Ehe, die ich mir nur vorstellen kann und ich möchte keinen Moment missen“, meint Maria Flachsel zufrieden. Für ihn liegt ein Geheimnis ihrer langen



ohne fließendes Wasser und Strom. Da ihre Ehe bis dahin kinderlos geblieben war, nahmen sie 1949 ein Pflegekind bei sich auf, das sie spä-

Ehe darin, dass beide sich gegenseitig ergänzen und er fügt hinzu: „Maria ist die große Liebe meines Lebens und wird es immer bleiben.“

Streiflichter

Diese Rubrik stellt einen Ausschnitt aus der Vielfalt der Kursana Residenzen vor.

Mallorca ist out

Dass es sich in den Kursana Residenzen nicht nur gut wohnen, sondern auch herrlich Urlaub machen lässt, hat sich herumgesprochen. Urlaubswohnen in den Residenzen ist eine Möglichkeit, sich einige Wochen lang in netter Gesellschaft und herzlicher Atmosphäre zu erholen. So mancher möchte die Annehmlichkeiten gar nicht mehr missen und entscheidet sich nach dem Urlaub, hier dauerhaft einzuziehen. Kursana bietet für das Urlaubswohnen Pauschalangebote. Sie enthalten Vollpension im möblierten Gästeteappartement mit Dusche/WC, Telefon, Kabel- oder SAT-TV, Balkon oder Terrasse, Signalnotruf, die Nutzung aller Einrichtungen sowie die Teilnahme an Veranstaltungen wie Gesprächsrunden, Basteln, Gedächtnistraining, Ausflüge und Konzerte. Die Residenzen erstellen auf Anfrage gerne individuelle Angebote.



Römerbad der Residenz Warmbad-Villach

Kunst und Kultur in der Kursana



Kunst, Kultur und Kursana – diese drei „Ks“ harmonieren wunderbar. Die Residenzen laden regelmäßig Künstler ein, ihre Werke hier auszustellen, denn die Bewohner schätzen die aktive Auseinandersetzung mit der Kunst. In der Residenz Wien-Tivoli schmückten die Aquarelle von Christiane Milleret das Foyer. Eines der liebsten Motive der Künstlerin ist die Architektur. Ihre Bilder fangen die Stimmung des jeweiligen Ortes ein und laden zu Reisen im Kopf ein. Insbesondere junge Künstler, wie der Maler Markus Warum, mit seinen farbenfrohen, expressionistischen Bildern (s. Foto) sind in Warmbad-Villach gern gesehene Gäste. Einige Bewohner der Residenzen sind selbst künstlerisch tätig und stellen damit unter Beweis, dass Kreativität im hohen Alter nicht nur möglich ist, sondern auch geistig fit

hält. Die Schriftstellerin Brunhilde Klein-Ettlmayr hielt im Februar aus Anlass ihres 90. Geburtstags ihre 50. Lesung in der Residenz Warmbad-Villach unter dem Motto „Ich bin scho 90 Joahr ... na und?!“.

Jung trifft Alt

Die Kursana Residenzen sind immer auch Orte der Begegnung und des Austauschs zwischen Jung und Alt. So führten Linzer Schülerinnen gemeinsam mit den Senioren der Residenz Linz-Donautor mit viel Engagement Gymnastik und Gedächtnistraining durch. Viele Schüler absolvieren ein Schnupperpraktikum im Haus. Die Residenz Wien-Tivoli hat oft ganz junge Gäste zu Besuch. Die Kinder eines nahe gelegenen Kindergartens und Hortes kommen, um mit den Bewohnern Schach oder Gesellschaftsspiele zu spielen - und führten hier bereits ein Kindermusiktheater auf. Auch bei Geburtstagsfeiern der Bewohner ist ihr künstlerisches Talent gefragt: Sie singen Lieder und tragen Gedichte vor. Besuche in die umgekehrte Richtung sind schon angedacht. So könnten rüstige Bewohner den Kindern Geschichten vorlesen oder sie bei den Hausaufgaben unterstützen. Wien-Tivoli arbeitet auch mit einer Volkshochschule zusammen. Angehende Heimhilfen und Seniorenfachkräfte absolvieren regelmäßig Praktika in der Residenz.





Die Jubilarinnen Vera Maria Volk (links), 100, und Johanna Hilger, 104

Damen über 100

Außergewöhnlich viele dreistellige Geburtstage gibt es in der Residenz Wien-Tivoli zu feiern.

Über den Kinderchor, der zu ihrem Ehrentag eingeladen wurde, hat sich Johanna Hilger ganz besonders gefreut. Und sicherlich auch über die offizielle Ehrung durch die Kursana Residenz anlässlich des 104. Geburtstags der Jubilarin. Sie ist somit die älteste Bewohnerin in der Kursana Residenz Wien-Tivoli. Heuer werden fünf weitere Seniorinnen 100 Jahre oder sogar älter.

„Diese ungewöhnliche Häufung dreistelliger Geburtstage freut uns sehr“, sagt die Direktorin Martina Steiner. „Wir möchten den Bewohnern ein Höchstmaß an Lebensqualität und Selbständigkeit bieten und für alle

Voraussetzungen sorgen, damit sie aktiv und gesund alt werden.“

Wie die Beispiele der ältesten Bewohner zeigen, halten sich die Senioren mit dem vielfältigen Freizeit- und Veranstaltungsprogramm, von Lesungen, Konzerten, Spielnachmittagen über Gymnastik bis zur Physiotherapie, sowohl körperlich als auch geistig fit. Sie genießen ihren wohlverdienten Ruhestand, wissen ihn aber äußerst aktiv zu gestalten.

Johanna Hilger, 104, wohnt als älteste Bewohnerin bereits seit drei Jah-

ren in der Kursana. Sie wuchs mit drei Schwestern in Niederösterreich auf und wurde Volksschullehrerin. Mit ihrem späteren Mann, einem Schuldirektor, verband sie die Liebe zum Reisen und Wandern. Den Umgang mit Kindern genoss sie nicht nur beruflich, sondern auch privat. Daher organisierte Kursana anlässlich des Geburtstags der Jubilarin den Kinderchor.

Vera Maria Volk hingegen, seit Februar genau einhundert Jahre alt, ist wohl die Fleißigste im Kreis der Hundertjährigen im Tivoli. Und die mit der kreativsten Ader. Sie wurde in Wien geboren, wo sie mit ihren Geschwistern aufwuchs. Nach ihrem

„Lebensqualität und Selbständigkeit“

Studium des Klaviers, Gesangs und der Kunst der Bühnensprache arbeitete sie zuletzt für das Außenamt und bereiste die Welt bis zur Pensionierung. Im Alter von 90 Jahren entdeckte sie ihre Leidenschaft für Kunst neu. Innerhalb von fünf Jahren schrieb sie 14 Bücher, darunter Gedichtbände, Tier-, Kriminal- und Kurzgeschichten.

Flieder im Kopf



Pflanzenraten und Zahlentippen gegen das Vergessen: Einmal wöchentlich treffen sich die Seniorinnen und Senioren der Kursana Residenz St. Gallen zum Gedächtnistraining.

„Der Flieder gehört zur Familie der Ölbaumgewächse mit 20 bis 25 verschiedenen Arten, deren Blütezeit sich von Mai bis Juni erstreckt“, sagt Kathrin Fisch. Vor ihr steht eine Vase voll Flieder, sie selbst ist farblich passend zum Thema angezogen. „Steht Ihnen gut“, lobt eine Seniorin, die am

In welchen Liedern kommt der Flieder vor?

anderen Ende des Tisches sitzt. Zehn Bewohnerinnen und Bewohner haben sich an diesem Montag im Giebelzimmer der Kursana Residenz St. Gallen zum Gedächtnistraining eingefunden und warten gespannt, was Kathrin Fisch dieses Mal im Repertoire hat. Die gelernte Kranken-

schwester ist seit 2008 bei Kursana tätig und arbeitet in der Aktivierung.

Kathrin Fisch verteilt Buntstifte und Übungsblätter, auf denen noch mehr Informationen über Flieder stehen und verschiedene Sprachübungen abgedruckt sind. Pflanzen mit D? In welchen Liedern kommt der Flieder vor? Schon ist die Gruppe vertieft

Jedes Treffen steht unter einem anderen Thema, beispielsweise Flieder





Trainiert wird stets in der Gruppe. Damit fördert Gedächtnistraining auch sprachliche und soziale Fähigkeiten

in ihre Aufgaben und mittendrin im Gedächtnistraining, bei dem spielerisch – und damit stressfrei – das Gedächtnis geschult wird. Nicht nur für Seniorinnen und Senioren, auch für alle anderen Altersgruppen ist das Kopf-Training geeignet, das ebenso sprachliche und soziale Fähigkeiten fördert. Denn trainiert wird stets in der Gruppe.

Die Kursana-Runde ist fest in Frauenhand, lediglich ein Herr findet sich ein; im gelben Pullover sitzt er zwischen den Damen. Alle haben sich hübsch gemacht, sommerliche Blusen, Broschen und auf den Rollatoren liegen kleine Handtäschchen. Auf den ersten Blick erinnert die Runde nicht an ein Training, was sportlich und anstrengend klingt, sondern mehr an einen Kaffeepausch. So tönt es auch – Gekicher und Gerede füllen den Raum. Die Seniorinnen tauschen sich bei den Übungen gern mal mit der Nachbarin aus und alle Aufgaben werden gemeinsam ausgewertet.

Kathrin Fisch ergreift das Wort und fragt nach Pflanzennamen. Im Alphabet bei D angekommen, zeigt sich, dass die Gruppe nicht ganz bibelfest ist: Kam in der Geschichte mit

Moses und dem Engel ein Dornbusch vor oder doch ein anderer Strauch? „Das schlage ich noch mal nach und erzähl es Ihnen nächstes Mal“, verspricht Kathrin Fisch. Viele Buchstaben weiter im Alphabet ergibt sich bei R die nächste Frage, wieder kollidieren Realität und Literatur: „Der Regenbaum! Ich weiß zwar nicht, ob es den gibt, aber in einem Roman kommt er vor – Im Land des Regenbaumes“, meint eine Seniorin. Die anderen sehen es nicht so eng, den Regenbaum lassen sie gelten.

Wenn es nicht um Flieder, Dornbüsche und Regenbäume geht, beschäftigt sich die Kursana-Runde mit anderen Themen, gerne saisonbezogen und kombiniert mit einem Ausflug oder einer Filmvorführung am Nachmittag. Vergangenen Montag ging es um die Titanic.

Warum sie sich alle so regelmäßig treffen? „Für mich ist das Unterhaltung und ich kann mein Gedächtnis auffrischen“, sagt eine Seniorin. Die Stärken und Schwächen der einzelnen Teilnehmer offenbaren sich bei den unterschiedlichen Aufgaben.

In einem mit Buchstaben gefüllten

Quadrat sind horizontal und vertikal Pflanzennamen versteckt. Während die anderen noch die Köpfe in die Hände stützen und suchend mit den Buntstiften über das Papier fahren, lehnt sich eine Seniorin zurück und schaut aus dem Fenster. Die nächste Aufgabe ist eine Rechenübung.

Gekicher und Gerede füllen den Raum

Ein Quadrat ist mit Zahlen von 1 bis 25 gefüllt; die Ziffern müssen der Reihe

nach angetippt und zusammengerechnet werden. Jetzt beugt sich die Seniorin über ihr Blatt und fragt bei ihrer Nachbarin nach, ob sie schon ein Ergebnis habe.

Manchmal hapert es auch an scheinbar einfachen Dingen: „Kannst Du Deine Schrift auch nicht mehr lesen?“, murmelt eine Teilnehmerin.

Eine Stunde ist um, Kathrin Fisch beantwortet noch die Frage nach Flieder in Liedern: „Bekannt ist Gilbert Bécauds Chanson *Frühling in Paris*.“ Zustimmendes Nicken im Giebelzimmer. Nur langsam löst sich die Runde auf, die Damen und der Herr bedanken sich bei Kathrin Fisch. Nächsten Montag wird sie noch mal den Dornbusch zur Sprache bringen. Mal sehen, wer sich erinnert.



Therapiehund Tara bei der Arbeit

Therapeutin auf vier Pfoten



Mensch und Tier gehen in der Residenz Warmbad-Villach eine wirkungsvolle Verbindung ein.

Wenn die Hundedame Tara die Residenz Warmbad-Villach betritt, strahlen die Gesichter der Bewohner und Mitarbeiter. Alle haben die Golden Retriever-Hündin ins Herz geschlossen, die regelmäßig ins Haus kommt. Denn bei Tara handelt es sich um keinen gewöhnlichen Hund, sondern um eine Therapeutin auf vier Pfoten. Sie ist ausgebildeter Therapiebegleithund und gemeinsam mit ihrem Frauchen Carina Groier unterstützt sie die Bewohner bei ihren Therapien. Als Vorreiter auf dem Gebiet der Pflege beschreitet Kursana neue Wege und probiert auch unkonventionelle Ideen aus – was sich lohnt. Im Kontakt mit Tara bewegen sich die Senioren mehr und trainieren ihre Fein- und Grobmotorik. Tara lässt sich liebend gerne von ihnen streicheln. Das wirkt nicht nur beruhigend auf die Hundedame, sondern auch auf die Senioren selbst: Der Blutdruck sinkt, die Muskeln entspannen und Schmerzen verringern sich. Carina Groier zu ihrer Arbeit: „Die Senioren nehmen Tara mit voller Begeisterung

„Tara begeistert die Senioren“

auf. Es ist schön zu beobachten, wie sie mehr zu sprechen beginnen, wenn Tara den Raum betritt.“

Der Therapiebegleithund ist nicht die einzige innovative Therapieform in Warmbad-Villach. Ein an der Decke angebrachter Sternenhimmel hilft in zwei Zimmern Bewohnern mit motorischer Unruhe oder beginnender Demenz-Erkrankung zu einem ruhigeren Schlaf. Die bei Tag unsichtbaren Sterne beginnen in der Nacht zu leuchten und lenken von negativen Gedanken ab. Das Himmelszelt im Zimmer vermittelt, wie das echte draußen, ein Gefühl der Geborgenheit und lässt einen leicht in den Schlaf finden.

Dass sich der menschliche Körper auch in fortgeschrittenem Alter noch von Erkrankungen regenerieren kann, zeigen zwei Beispiele aus der Residenz Wien-Tivoli. Herta Eksler, 83 Jahre, leidet an Parkinson. Sie konnte mit dem Rollator gehen und war nicht auf den Rollstuhl angewiesen – bis sie sich bei einem Sturz

das Handgelenk brach. Seitdem trainiert Herta Eksler dreimal pro Woche verschiedene Bewegungsabläufe mit dem Physiomed-Team, das eine eigene Praxis in der Residenz hat. Sie ist mit vollem Einsatz dabei und konnte eine Verschlechterung ihrer Krankheit verhindern: „Der Rollator bedeutet ein Stück Freiheit, mir liegt sehr viel daran, ihn wieder zu benutzen. Ich arbeite darauf hin, mit viel Unterstützung von Therapeutinnen und Pflegepersonal.“

Auch Dr. Marlies Bucksch profitiert von der Physiotherapie. Ein Schlaganfall lähmte 2004 ihre linke Körperhälfte. Nach der Rehabilitation setzte Marlies Bucksch die Physio- und später auch Ergotherapie fort. Heute kann sie zwei Ganglängen mit dem Rollator bewältigen und ihren linken Arm wieder bewegen. Ohne die notwendige Portion Ehrgeiz und Durchhaltevermögen und ohne Therapie wäre sie heute gänzlich auf fremde Hilfe angewiesen. So aber kann sich Marlies Bucksch selbstständig waschen und anziehen – und als Geschenk häkelte sie ihren Töchtern sogar einen Topflappen.

tragen- des Bauteil	braun- grau	 8	Er- holung, Ferien	dt. Dichter † 1856 (Heinr.)		tropi- sches Pflan- zenfett			Flächen- maß der Schweiz (Mz.)	Staaten bildendes Insekt	franzö- sisch: dich
						feier- liche Amts- tracht				 5	
				Vorname des engl. Filmstars Guinness		Krank- heits- erreger (Mz.)					
Sache, Ange- legen- heit			negati- ves elek- trisches Teilchen					dupli- zieren			Kfz.-Z. Donau- eschin- gen
	 4					Papp- schach- tel		Ziegen- leder			
Ab- wasch- becken			Ora- torium von Händel			Welt- wunder d. Antike, Rhodos					
Doku- menten- sam- lung	ein Tier- kreis- zeichen	Brust- band							 1		ein Nordost- spanier
				Elfen- könig		 9		lauter Anruf		Vorname von US- Filmstar Hudson	
			 3		Laut, Klang			griechi- sche Götter- mutter			
be- rühmte Person (Kw.)		Berg- bach		nicht berittene Stier- kämpfer						 7	
Luft- fahr- zeug					 2			Schiffs- tage			
Beginn des bäuerl. Anbaus						Höflich- keits- wort	 6				

www.raetseischieme.de

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

Impressum

Kursana Magazin
Seniorenzeitschrift der
Dussmann-Gruppe

Kursana Residenzen GmbH
Mauerstraße 85, 10117 Berlin
Telefon 030 . 20 25 25 25
Telefax 030 . 20 25 25 40

Herausgeber
Jörg Braesecke (V.i.S.d.P.)
Chefredaktion
Michaela Mehls
E-Mail: mehls@dussmann.de

Redaktionelle Mitarbeit
Anne Honisch (S. 8-9),
Dr. Martina Zowack

Fotos
Zolles, Cornelis van der Luijt (S. 8-9),
Kursana Residenzen GmbH

Layout und Satz
DUSSMANN AG & Co. KGaA
Abteilung Marketing+Werbung

Druck und Versand
K+L DruckenPlus, Berlin

kursana
Mein sicheres Zuhause.

KURSANA

- ~ Aktiv am Leben teilnehmen
- ~ Unterstützung in jeder Lebenslage
- ~ Sicherheit und Geborgenheit
- ~ Service und Komfort genießen
- ~ Gemeinschaft macht stark



Ein Unternehmen
der Dussmann-Gruppe