



Rundschau

Hausnachrichten

Residenz Ambiente in Gummersbach

März · April · Mai 2024



A RESIDENZ
AMBIENTE

Grußwort

von Christian Kollhosser 3

Herzlich willkommen 4

Wir gratulieren 4

Termine

Vorschau auf unsere
Sonderveranstaltungen 6

Infos

Betreutes Wohnen und Service Wohnen 8

Pflege nach Maß 9

Erlebnisse

Ausflug ins Engelmuseum Engelskirchen 10

Superbingo 11

Adventsbasar 2023 12

Weihnachtsfeiern 2023
in der Residenz Ambiente 14

Rezept

Erdbeer-Dessert mit Butterkeksbröseln 15

Gesundheit

Allergie:
Eine vielschichtige Aufgabe 16



Wir nehmen Abschied 19

Persönliches

Mitarbeiter stellen sich vor 20

Wissenswertes

Wussten Sie ... 21

Unterhaltung

Sudoku 22

Impressum

„Rundschau“
ist die Hauszeitung
der Residenz
Ambiente in
Gummersbach

V.i.S.d.P
Christian Kollhosser

Redaktion
Anna Galimow,
Sven Bargel

Fotos
GettyImages,
stock.adobe.com,
Pro Seniore Archiv
Anna Galimow,
Anita Reinerth

**Gestaltung und
Produktion**
Forum GmbH,
Saarbrücken

Druck
O/D media GmbH,
Ottweiler

Auflage 250

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leserinnen und Leser!

Ich begrüße Sie ganz herzlich zur Frühlingsausgabe unserer Rundschau. Es ist immer wieder, wie ein Wunder anzusehen, wenn die ersten Vorboten des beginnenden Frühlings erscheinen. Die Schneeglöckchen kämpfen sich durch die Schneedecke und auch durch den hart gefrorenen Erdboden. Erwecken in ihrer Zartheit im Menschen den Gedanken, dass es nun bald Frühling wird. Auch die Narzissen setzen in ihrem strahlenden Gelb, überall freundliche Farbtupfer und signalisieren, dass es nicht mehr so lange dauert und die ganze Natur erwacht in ihrer vollen Pracht. Die Tage werden wieder länger und die Menschen aktiver, nach der „dunklen“ Jahreszeit. Das bedeutet für die Mitarbeiter der Residenz Ambiente, dass die Planung kommender Feste und Feiern vorbereitet ist. Ostern wird es traditionell einen Ostergottesdienst am Ostersonntag geben und ein Osterfrühstück findet am Ostermontag statt. Zum 1. Mai wird der Maibaum aufgestellt und mit Liedern besungen. Natürlich mit Maibowle und Bratwurst vom Grill. Dazu lade ich Sie ganz herzlich ein!



Ich wünsche Ihnen ein gesegnetes Osterfest und schöne Pfingsten. Hoffentlich werden wir auch an diesen Tagen den Frühling zu spüren bekommen, damit wir wieder Sonne tanken können und uns die täglichen Aufgaben leichter fallen.

Ihr

Christian Kollhosser
Residenzleitung



Herzlich willkommen!

Alle neu eingezogenen Bewohnerinnen und Bewohner sowie alle Gäste, die in Kurzzeit- oder Nachsorgepflege für einen begrenzten Zeitraum bei uns wohnen, heißen wir ganz herzlich willkommen!

Wir werden Sie mit aller Sorgfalt tatkräftig dabei unterstützen, unser Haus und seine Angebote schnell kennenzulernen und sich in der Residenz Ambiente wohlfühlen.

Abwechslungsreiche Unterhaltungsangebote und Aktivitäten werden Ihren Alltag bei uns sehr variantenreich gestalten und es ist für uns eine Freude, Sie dabei zu begleiten. Die Angebote unseres Sozialkulturellen Dienstes hängen an den großen Informationstafeln in allen Häusern und teilweise auch in den Aufzügen aus.

Regelmäßig finden Begrüßungsrunden statt, bei denen erste Kontakte geknüpft werden können. Diese werden rechtzeitig und eben-

falls über Aushang bekannt gegeben. Sie sind herzlich eingeladen, an diesen Treffen teilzunehmen! Zögern Sie nicht, Ihre Wünsche gegenüber unseren Mitarbeitern zu äußern, denn Sie sollen sich rundum wohlfühlen!

Die neuen Kolleginnen und Kollegen begrüßen wir an dieser Stelle ganz herzlich. Wir wünschen Ihnen eine schnelle und gute Integration in unser Team sowie viel Freude bei der gemeinsamen Aufgabe, unseren Bewohnern Hilfsbereitschaft und Herz zu schenken!



Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag!

... im März

Minten, Sigrid 04.03.
Bruner, Raisa 05.03.
Wursthorn, Anita 17.03.
Hoffmann, Monika 19.03.
Steinmüller, Edelgard 25.03.
Soennecken, Ingrid 26.03.
Meisheit, Wilhelm 27.03.
Otte, Irmgard 28.03.

... im April

Reinsch, Astrid 04.04.
Koerfer, Ingrid 07.04.
Lennartz, Christel 08.04.
Eggert, Ursula 10.04.
Scheckermann, Edith 13.04.
Oepen, Wilhelm 16.04.
Laskowski, Siegfried 21.04.
Adler, Erika 22.04.
Knecht, Friedhelm 23.04.
Rathert, Brigitte 25.04.
Tydecks, Gisela 27.04.
Berger, Edeltraut 29.04.

... im Mai

Brückner, Helga 05.05.
Kremer, Margot 15.05.
Bobrowski, Klaus 17.05.
Stenschke, Ramona 19.05

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

Wochen- und Aktivitäten Plan im Pflegebereich:

Montag 9.30 bis 17.00 Uhr
Individuelle Einzelbetreuung

Dienstag 10.30 bis 11.30 Uhr
im Wechsel
*Gruppengymnastik mit Musik
oder Kraft-Balance-Training*

Mittwoch 8.00 bis 18.00 Uhr
Kulinarisches Angebot

Mittwoch 15.30 bis 17.00 Uhr
Singgruppe

Donnerstag 10.30 bis 11.30 Uhr
im Wechsel
*Mobilitätstraining
oder Gedächtnis- und Rätselrunde*

Freitag 10.30 bis 11.30 Uhr
Malgruppe im Gartengeschoss

Freitag 9.00 bis 17.00 Uhr
Individuelle Einzelbetreuung

Samstag 10.30 bis 11.30 Uhr
Kegeln

Sonntag 15.30 bis 17.00 Uhr
Bingo

Wochen- und Aktivitäten Plan im Betreuten Wohnen:

Montag **10.00 bis 12.00 Uhr**
KreAktiv im Betreuungsraum 303, Haus 3 mit Frau Müller. Hier wird gespielt, gebastelt, gekocht, gebacken und gelacht!

Dienstag **ab 9.30 Uhr**
Einkaufsfahrt zum Netto-Markt Strombach mit Frau Reinerth oder Frau Molzberger, Abfahrt vor Haus 1! Anmeldung an der Rezeption (Tel. 98)

Mittwoch **9.45 bis 10.45 Uhr**
Gleichgewichtstraining mit Frau Hirche in der Bibliothek des Victor's Residenz-Hotel.
Beginn ab 08.11.2023!

Donnerstag **9.30 bis 11.30 Uhr**
Fahrt ins Einkaufszentrum „Forum“, mit Frau Reinerth oder Frau Molzberger, Abfahrt vor Haus 1! Anmeldung an der Rezeption (Tel. 98)

Donnerstag **9.45 bis 10.30 Uhr
und 10.45 bis 11.30 Uhr**
Gymnastik mit Gisela Müller im Victor's Residenz-Hotel, Raum Leipzig

Kaffeerunde im Victor's Residenz-Hotel
Genauere Informationen finden Sie dazu über den Aushang in Ihrem Haus!

Einzelbetreuungen finden in der Woche an verschiedenen Tagen statt. Rufen Sie mich doch einfach an (Tel. 194)!

Ihre Bianca Hirche

Änderungen vorbehalten!
Die Räumlichkeiten entnehmen Sie bitte auch unseren Veranstaltungsplänen und Aushängen.



**elefanten-
apotheke**

achim schorde

schützenstraße 13 · 51643 gummersbach
tel. 0 22 61/2 46 54 fax 0 22 61/2 59 88

**Wir liefern täglich
an die Residenz Ambiente
Rufen Sie uns an!**

Betreutes Wohnen und Service Wohnen

Wohnen wie gewohnt – nur sicherer. In den hellen Ein-, Eineinhalb- und Zweizimmer-Apartments unserer Residenz Ambiente in Gummersbach ist viel Platz für Ihre Persönlichkeit. Dazu gehören nach Absprache natürlich auch Ihre Haustiere.

Alle Apartments verfügen über einen Balkon und ebenerdiges Bad mit Notruf. Und das Beste am Betreuten Wohnen: Sie können Ihre Privatsphäre ungestört genießen, sich aber gleichzeitig auf schnelle Hilfe verlassen. Es befindet sich ein hauseigener Ambulanter Pflegedienst direkt vor Ort, der rund um die Uhr für Sie da ist!

In unserem umfangreichen Leistungspaket bieten wir auch alle Mahlzeiten an, welche Sie individuell buchen können. Genießen Sie Ihre Mittagsmahlzeit im Restaurant Ambiente, in schöner Atmosphäre und der Gemeinschaft Ihrer Nachbarn. Das Restaurant kann auch für Ihre privaten Veranstaltungen angemietet werden. Andere Aufenthaltsräume wie der Salon Oberberg stehen Ihnen ebenfalls für eine gemütliche Runde, Kartenspielen und mehr gerne zur Verfügung.

Eine besondere Wohnidee finden Sie im exklusiven Service Wohnen des Victor's Residenz-Hotels Gummersbach. In komfortablen Apartments Ihrer Wahl haben Sie alle An-



nehmlichkeiten und Leistungen eines 4-Sterne-Hotels.

Weil wichtige Entscheidungen nicht auf dem Papier, sondern im Kopf fallen, können Sie gerne mal reinschauen!

Vereinbaren Sie einfach einen Info- und Besichtigungstermin mit:

Claudia Dolenga
Residenzberatung

Tel.: 02261/801-09

Mail: claudia.dolenga@victors.de

Pflege nach Maß

Das Team des Ambulanten Pflegedienstes stellt sich vor!

Das sind wir:

Speziell für die Bewohnerinnen und Bewohner unserer 113 Apartmentwohnungen steht der Ambulante Pflegedienst der Residenz Ambiente unter der Leitung von Gabriele Jung mit 40 Mitarbeiter/innen Tag und Nacht zur Verfügung.

Das tun wir:

Wir sorgen dafür, dass Sie sich bei uns wohl fühlen.

Durch unser vielfältiges Angebot in den Bereichen Pflege, Betreuung und Hauswirtschaft können wir Sie optimal bei Ihren Wünschen und individuellen Ansprüchen unterstützen.

Nach einem persönlichen Gespräch und umfassender Beratung entscheiden Sie, welche Unterstützung für Sie in Frage kommt.

Beispielsweise:

- bei der Grundpflege, z. B. beim Waschen, Ankleiden und beim Gang zur Toilette
- bei der Behandlungspflege, z. B. bei Injektionen, der Einnahme von Medikamenten und beim An- und Ausziehen von Kompressionsstrümpfen
- bei der Zubereitung von Frühstück, Mittag oder Abendbrot
- beim Waschen und Bügeln der Wäsche und anderen Aufgaben im Haushalt
- Einkaufen, Zimmerservice und vieles mehr.

Wenn Sie uns brauchen, sind wir für Sie da – 24 Stunden am Tag.

Dort können Sie uns finden:

Das Büro der Pflegedienstleitung und das Dienstzimmer des Pflegepersonals befinden sich im Erdgeschoss in Haus 1.

Kommen Sie doch einfach bei uns vorbei – oder rufen Sie an, dann kommen wir zu Ihnen.

Gabriela Jung Telefon 150 und 105

Wir helfen Ihnen gerne!

Gabriela Jung und Johanna Hallmen
Pflegedienstleitung und Stellvertretung



Ausflug ins Engelmuseum Engelskirchen

Kurz vor Weihnachten sind wir mit einer kleinen Gruppe ins Erste Deutsche Engel-Museum nach Engelskirchen gefahren.

Herr Johann Fischer aus Kürten-Engelsdorf begann mit einer privaten Sammlung verschiedenster Engelfiguren. Über die vielen Jahre hat sich diese Sammlung auf ca. 15.000 Engel erweitert und ist offiziell ins „Guinness Buch der Rekorde“ als größte Engelsammlung der Welt eingetragen.

Damit ist für Herrn Fischer sein letzter Wunsch in Erfüllung gegangen. Er wollte, dass seine Sammlung der Öffentlichkeit zugänglich gemacht wird.

Heute kann man die Sammlung in der Alten Schlosserei in Engelskirchen bestaunen. In der Vorweihnachtszeit war die Besichtigung der Ausstellung eine schöne Einstimmung auf die kommenden Festtage. Bei Kaffee und Kuchen im nahe gelegenen Engels-Café fanden wir einen gelungenen Abschluss des Ausflugs.



Ihre
Bianca Hirche



Superbingo



Am 16. November 2023 luden wir zum „Superbingo“ ins Victor's Residenz-Hotel Gummersbach ein.

Mit Kaffee, Kuchen und schönen Preisen verbrachten die Teilnehmer einen unterhaltsamen Nachmittag.

Zum Abschluss gab es noch „Leckerer“ vom Buffet.



Adventsbasar 2023

Wie jedes Jahr in der Vorweihnachtszeit können die Besucher eine große Auswahl an Geschenkideen vorfinden und mit frisch gebackenen Waffeln oder der Bratwurst vom Grill, Glühwein und anderen heißen Getränken unseren Adventsbasar genießen.







Weihnachtsfeiern 2023 in der Residenz Ambiente



Erdbeer-Dessert mit Butterkeksbröseln



Zutaten für 6 kleine Gläser

300 g Erdbeeren
 80 g Butterkekse
 20 g weiche Butter
 200 g Sahne
 250 g Quark
 50 g Zucker
 2 EL Puderzucker
 1 Pk. Vanillezucker

Zubereitung:

Erdbeeren putzen und waschen. In einem Sieb abtropfen lassen.

100 g Erdbeeren mit dem Puderzucker pürieren. Die restlichen Erdbeeren halbieren und erstmal beiseitestellen. 6 Hälften zur Dekoration aufbewahren.

Die Butterkekse in eine Pfanne zerbröseln und mit der Butter leicht schmelzen. (niedrige Temperatur)

Sahne steif schlagen und mit dem Quark, Zucker und Vanillezucker verrühren. Nun die Butterkeksemasse auf den Boden der Gläser verteilen und mit dem Teelöffel andrücken. Die Hälfte des Pürees auf den Bröseln verteilen. Dann die Erdbeerstücke an der Glasinnenwand aufstellen und mit der Sahne-Quark-Masse auffüllen. Das restliche Erdbeerpüree darauf vorsichtig verteilen und eine Erdbeerhälfte daraufsetzen. Vor dem Verzehr 30 Minuten kalt stellen.

Viel Spaß beim Ausprobieren und guten Appetit!



Allergie: Eine vielschichtige Aufgabe

Das Gefühl vieler **Allergiker** wird von der Wissenschaft bestätigt. Frühjahr und Sommeranfang wird für die Betroffenen immer mehr zur Belastung. Feinstaub und Neuanpflanzung allergener Baumarten in Städten erschweren die Situation.

So einen warmen Jahreswechsel wie 2022/23 hätte es seit der amtlichen Aufzeichnung der Wetterdaten vor gut 140 Jahren noch nie gegeben, sagt Prof. Dr. med. Karl-Christian Bergmann, Allergologe an der Berliner Charité und Leiter der Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst. „Der Blütenflug war bereits Ende Januar in vollem Gange. Die Haselnuss- und Birkenpollen waren beispielsweise schon früh unterwegs. Auch die Gräserpollen regten sich vor dem eigentlichen Frühlingsbeginn.“ Eine Tendenz, die in den vergangenen zehn Jahren immer weiter zugenommen hat. „Was vermutlich auf eine Überlebensstrategie der Botanik zurückzuführen ist“, sagt Prof. Bergmann. „Geraten Pflanzen in dieser klimatischen Stressphase unter Druck, senden sie mehr pflanzliche Spermien aus, um ihre Art zu erhalten. Das heißt, die Pollenbelastung nimmt damit zu.“



*Dr. med.
Karl-Christian
Bergmann,
Allergologe an der
Berliner Charité*



Dabei wird der klimatische Stress gerade in den Ballungsräumen nicht nur durch den weltweiten Klimawandel verursacht. Gerade in den Städten spielt ein weiterer Faktor eine wichtige Rolle: Feinstaub. Verursacht durch unsere Lebensweise wie etwa Autofahren oder Heizen. „Da gibt es tatsächlich einen direkten Zusammenhang“, weiß der Allergologe. „Je höher die Feinstaubbelastung in den Innenstädten ausfällt, desto mehr leiden die Menschen unter dem sogenannten Heuschnupfen. Das liegt daran, dass der Feinstaub die Aggressivität der Pollen auf die Schleimhäute der Betroffenen verstärkt. Wir können das als Wissenschaftler tatsächlich mit unseren Messwerten und dem daraus resultierenden, vermehrten Absatz von entsprechenden Gegenmitteln in den Apotheken belegen.“

Laut dem Umweltbundesamt sei zwar die Feinstaubbelastung in den letzten Jahren gesunken, doch die internationalen Standards zur Feststellung der gefährdenden Belastung von Feinstaub seien völlig überholt, bedauert UBA-Luftexpertin Ute Dauert. „Hier wird es in



den kommenden Jahren eine Novellierung der Daten geben müssen, denn längst ist klar, Feinstaub ist selbst in geringen Konzentrationen viel gefährlicher als bislang angenommen. Das trifft die Umwelt, aber vor allem die Menschen. Denn die geltenden Grenzwerte für Feinstaub und Stickstoffdioxid sind vor mehr als 20 Jahren nach dem damaligen Wissenschaftsstand festgelegt worden. Das entspricht nicht den heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen über die gesundheitlichen Auswirkungen von Luftverschmutzung. Ein im Oktober 2022 veröffentlichter Kommissionsvorschlag für eine neue Luftqualitätsrichtlinie sieht deutlich abgesenkte Grenzwerte vor“, sagt Dauert gegenüber FORUM. Die Expertin gibt sich keinen großen Illusionen hin. Bis die Feinstaubgrenzwerte neu definiert werden, würde es wohl noch einige Monate, wenn nicht Jahre dauern. „So schnell mahlen die EU-Bürokratiemühlen nicht.“

Neben der verheerenden Wechselwirkung von Feinstaub und Pollen ist es vor allem die zunehmende Erderwärmung, die Wissenschaftler und Praktiker aller Bereiche umtreibt. Längst ist klar, dass allergische Reaktionen der Menschen einen vielschichtigen Hintergrund haben und in vielen Fällen dazu beitragen. So würde ein Großteil der Allergiker von Geburt an unter einer übermäßigen Reizung der Schleimhäute leiden. Das ist genetisch bedingt. Doch viele Betroffene entwickeln erst im Laufe ihres Lebens Allergien, was auch durch Umweltgifte in der direkten Umgebung hervorgerufen werden könne, warnt die ökologische Immobilienentwicklerin Angela Balatoni. Dabei geht es unter anderem auch um die Verwendung von Baustoffen, wie zum Beispiel Wandfarben oder Bodenbelägen.

Vordringlich gehe es in den kommenden Jahren um klimaneutrales Bauen, sagt der Diplombauwirtschaftsökologe Matthias Werchan, damit sich gerade die Innenstädte nicht zu sehr erhitzen und somit auch die Pollenbelastung immer weiter antreiben. „Da ist vor allem die Politik gefordert, jetzt schnell auf diese Entwicklung zu reagieren, aber ich warne vor allzu großen Erwartungen. Die Botanik ist ein gigantischer Kleinkosmos, der Jahre braucht, um bestimmte klimatische Entwicklungen in seinem Wachstum umzusetzen.“ Dem diplomierten Landschaftsökologen macht Sorgen, dass trotz jahrelanger Warnungen die Versiegelung der Flächen unaufhaltsam fortschreitet. Damit steigt die Gefahr für Allergiker, dass sich gerade in den überhitzten Ballungsräumen immer neue Pflanzen ausbreiten, die in unserem Lebensraum in Nord-Europa bislang völlig unbekannt waren, und besonders empfindliche Menschen darauf nicht vorbereitet sind.

Pollenallergie zählt zu den häufigsten allergischen Erkrankungen. Auch Feinstaub kann Allergien fördern



„Wir haben in den letzten Jahren hier immer wieder Oliven-Pollen festgestellt, die tatsächlich aus dem Mittelmeerraum zu uns getragen werden. Aber auch Ambrosia-Pollen, die wiederum aus Ungarn oder der Ukraine stammen und ebenfalls Tausende von Kilometern fliegen, um in den norddeutschen Raum zu gelangen.“

Entwarnung im vergangenen Winter kam übrigens von Mutter Natur selbst. Laut dem Deutschen Wetterdienst dürfte der letzte Winter einer der regenreichsten der vergangenen zehn Jahre gewesen sein. Die gut durchfeuchteten Böden sorgen nun für eine wahre Blütenpracht. Für Landschaftsökologen Matthias Werchan ist es nicht sinnvoll, nur durch den Abbau des Verbrauchs von fossilen Energien gegen den Klimawandel und damit im Sinne der Pollenbelasteten zu arbeiten.

Vielmehr sei auch die Stadt- und Landschaftsplanung gefragt. „Gerade in den Städten wird dieser Trend zur frühen Pollenbelastung durch die Neuanpflanzung allergener Baumarten verstärkt. Darunter fällt unter anderem die fremdländische und stadtklimarobuste Purpurerle, die ihre Pollen gern schon um die Weihnachtszeit fliegen lässt, also Wochen vor den heimischen Erlen.“ Werchan verweist an dieser Stelle auf den Umstand, dass Allergologen dieser Entwicklung nur schwer hinterherkommen, da sie einen Teil der Pollenarten zwar kennen, aber noch keine probaten Gegenmittel verschreiben können, da es diese nicht in ausreichender Menge gibt.

Das Problem von Pollenallergien ist in ganz Europa mittlerweile nicht mehr zu unterschätzen, denn die Folgen sind gravierend. Allein der wirtschaftliche Schaden innerhalb der Europäischen Union wird durch die gesundheitlichen Beeinträchtigungen von Arbeitnehmern auf etwa 100 Milliarden Euro pro Jahr beziffert. Doch es geht nicht nur um die Blütenpollen, sondern auch um Allergien durch die chemisch-technische Industrie. So müssen in Deutschland jedes Jahr rund 30.000 Jugendliche ihre Ausbildung abbrechen, da sie bestimmte Zusatzstoffe an ihrem Arbeitsplatz nicht vertragen. Das trifft vor allem dort das Handwerk, wo mit bestimmten Zusatzstoffen direkt umgegangen werden muss. Dazu zählen unter anderem das Friseur- und Bäckereihandwerk sowie die Bauberufe. Somit bleiben Allergien für Wissenschaft, Ärzte, Land- und Stadtplaner, aber vor allem für die Betroffenen eine vielschichtige Aufgabe.

Sven Bargel



Wir nehmen Abschied...

... von unseren verstorbenen
Bewohnerinnen und Bewohnern

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

Franz von Assisi

Mitarbeiter stellen sich vor:

Mein Name ist **Claudia Michaela Dolenga**, 1967 habe ich das Licht der Welt in Witten erblickt. Meine Kindheit und Jugend habe ich im Ruhrgebiet in Wanne-Eickel verbracht. Seit 1989 lebe ich mit meinem Mann im schönen ruhigen Kierspe im Sauerland und genieße bis heute, dass doch deutlich ländlichere Leben mit unseren Hunden. 1994 vervollständigte unsere Tochter Régina unser Glück.

Beruflich habe ich irgendwann einmal als Fundament meiner breit gefächerten weiteren Arbeitsfelder eine Ausbildung zur Apothekenhelferin absolviert. Schnell musste ich mir eingestehen, dass dies nicht mein Traumjob ist. Bei meinem Umzug nach Kierspe, wechselte ich in den Verkauf zu einem Bürogroßhandel. Nach Anerkennung der fachlichen Kompetenz als Bürokauffrau und einer Weiterbildung, übernahm ich die Ausbildung unserer Azubis in diesem Bereich. Schnell wurde mir klar, dass der Umgang mit Menschen mir sehr liegt und ich in diesem Bereich weiter tätig sein wollte und suchte mir Jobs im Bereich Ausbildung und Empfang: Krankenhaus, Frisör und letztlich beim Zahnarzt. Jedoch habe ich mich nie ganz angekommen gefühlt.

Durch die Altersdemenz meiner Mutter, die über 12 Jahre in einem Heim leben musste, habe ich erleben dürfen, wie dort alte, hilfsbedürftige Menschen betreut wurden. Meine ehrenamtliche Tätigkeit, zeigte mir aber auch, welche Freude ich beim Umgang mit den Senioren hatte und wieviel Dankbarkeit ich erhielt.



Nun bin ich hier und arbeite als Vertriebs- und Servicekoordinatorin im Victor's Residenz-Hotel im Bereich der Vermietung, Events und Freizeitaktivitäten. Nun habe ich meine Berufung gefunden, im nahen Kontakt zu Bewohnern und Angehörigen. Der Dank und die Freude sind täglich neue Motivation für mich.

Ihre

Claudia Michaela Dolenga

Wussten Sie ...

...dass der älteste Baum eine Fichte aus Schweden mit einem Alter von fast 10.000 Jahren ist?

Mittels der sogenannten C14-Methode wurde festgestellt, dass eine Fichte bzw. die Wurzeln mit dem Namen Old Tjikko im Nationalpark Fulufjället in Mittelschweden über 9.950 Jahre alt ist. Damit handelt es sich um den ältesten Baum der Welt, der derzeit bekannt ist. Die C14-Methode ist eine spezielle Altersbestimmungsmethode, die sich die Zerfallsrate des radioaktiven Kohlenstoff-14-Isotops zunutze macht, mit dem sich das Alter relativ genau bestimmen lässt. Der Kohlenstoff entsteht in der Atmosphäre und wird von den Lebewesen aufgenommen.

... dass Eisbären schwarze Haut haben?

Im Zoo sehen die Vierbeiner gelblich aus, besonders wenn sie nass sind. Wer aber glaubt, dass ihr Fell weiß ist, der liegt völlig falsch. Die Haare der Eisbären sind in Wirklichkeit farblos wie Wasser. Nur, weil sich das Licht in seinem

Fell bricht, wirkt es weiß. Was aber noch viel erstaunlicher ist: Die Haut des Eisbären unter dem Fell ist tiefschwarz. So kann sie Sonnenstrahlen besser absorbieren, was für die Tiere überlebenswichtig ist. Da die Eisbären die Wärme der Sonne optimal nutzen, fühlen sie sich auch noch bei minus 35 °C wohl.

... dass Fußbälle auf nassem Rasen keineswegs schneller werden?

Der Irrglaube an die Beschleunigung durch nassen Rasen kommt wohl eher daher, dass der Ball auf feuchtem Untergrund nicht so schnell abbremst. Stoppt der Ball bei einem parallelförmigen Flug auf dem Rasen, dann rutscht er zunächst ein Stückchen, bevor er sich wieder in die Luft begibt. Dabei wird er durch die Reibung mit dem Boden stark abgebremst. Da auf nassem Rasen die Reibung wesentlich geringer ist als auf trockenem Rasen, geht bei der Rutschphase weniger Energie verloren. Allerdings kann es sein, dass der Ball überhaupt nicht mehr ins Rollen kommt. Fazit: Der Ball wird auf nassem Rasen nicht schneller, aber weniger schnell langsam.

(leicht überarbeitet aus Rundschau 2010)



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

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

B) leicht

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

C) mittelschwer

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

Lösungen

A

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

B

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

C

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



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 Gummersbach
Franz-Schubert-Straße 39 · 51643 Gummersbach
Telefon 02261 813-0
gummersbach@residenz-ambiente.de
www.residenz-ambiente.de