

STADTPARK

Journal

Neues aus dem AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark

SPEZIAL

**Dufte: Die Heilkraft
guter Gerüche**



Es grünt so grün
Was Zimmerpflanzen alles können



Die Sinne aufblühen lassen
Die Natur im und ums Seniorenzentrum



Seniorenzentrum
Am Stadtpark
Villingen-Schwenningen



Martin Hayer
Einrichtungsleiter

Liebe Leserinnen und Leser,

was fällt Ihnen als Erstes ein, wenn Sie an den Frühling denken? Dass es jetzt wieder überall zwitschert, grünt und duftet? Dann kommt die aktuelle Ausgabe des Stadtpark-Journals ja wie gerufen!

Was Grünpflanzen alles bewirken können, und warum sie gerade im Seniorenzentrum besonders gut aufgehoben sind, wird im Artikel »Es grünt so grün« geschildert. Hierin geht es auch um »pflanzengestützte Pflege« – ein spannendes Forschungsthema, mit dem sich ein Schweizer Wissenschaftsteam ausgiebig befasst hat. Im Interview berichtet Dr. Veronika Waldböth von den Ergebnissen der Studie. Natürlich bekommen Sie auch Einblicke in die Arbeit unserer Gartentherapiegruppe und unseren »Garten der Sinne«.

Viele Pflanzen riechen nicht nur gut, ihr Duft kann unser Wohlbefinden erheblich steigern, wie im zweiten großen Artikel »Duft: Von der Heilkraft guter Gerüche« erklärt wird. Welche Pflanzen sozusagen die Nase vorn haben, wird auch verraten. Wie Aromen speziell in der Pflege und Betreuung in unserem Haus eingesetzt werden, lesen Sie unter »Aromapflege«.

Mit dieser Frühlingsausgabe beginnen wir auch den Weg durch unser JUBILÄUMSJAHR. 1968 – genau also vor 50 Jahren wurde unser Haus, damals als Alten- und Pflegeheim, eröffnet. 50 Jahre sind wir somit schon in Berührung mit pflegebedürftigen Menschen aus dem Raum Villingen-Schwenningen. BERÜHRT SEIN, so auch das Motto unseres Jubiläumskalenders, der Menschen zeigt, die wir aktuell begleiten dürfen.

Natürlich gehören zum Frühling auch Spaziergänge an der frischen Luft, um die stärker werdende Sonne zu tanken. An einem solchen Sonnentag wäre doch ein Spaziergang durch den alten Schwenninger Friedhof mit seinen herrlichen Bäumen und der besinnlichen Atmosphäre und eine anschließende Einkehr auf der schönen Terrasse unseres Rößle-Cafés eine Idee (ab 14.30 Uhr täglich, außer Mo und Do), dann erleben Sie unseren Sinnesgarten in Natura!

Viel Freude am Lenz und bei der Lektüre.

Herzliche Grüße

Ihr Martin Hayer

ALLGEMEIN

Es grünt so grün

4

Was Zimmerpflanzen alles können

SPEZIAL

Die Heilkraft guter Gerüche

8

Unsere Nase ist ein starkes Sinnesorgan

AKTUELL

Die Sinne aufblühen lassen

12

Die Natur im und ums Seniorenzentrum

Seniorenzentrum Am Stadtpark wird 50

15

Ein besonderes Jahr hat begonnen

Aromapflege

16

Die Einsetzung von Aromen speziell in der Pflege und Betreuung

IHR AWO SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick

19



ES GRÜNT SO GRÜN

Pflanzen geben uns das Gefühl, wirklich eingerichtet zu sein – und nicht nur möbliert. Dabei können sie noch weit mehr als nur gut auszusehen.

♥
Grünpflanzen bauen Kohlendioxid ab, produzieren Sauerstoff und erhöhen die Luftfeuchtigkeit. Das senkt das Risiko, sich eine Atemwegserkrankung oder Augenreizung zuzuziehen. Auch auf die Psyche wirken sich Pflanzen wohltuend aus. Pflanzen beim Wachsen zuzusehen und nach Möglichkeit auch selbst die Verantwortung dafür zu übernehmen, bereichert den Alltag spürbar.

Lass' sie nur reden ...

Dass man mit Pflanzen auch spricht, wurde lange belächelt. Mittlerweile haben Forscher allerdings herausgefunden, dass Pflanzen tatsächlich akustische Signale empfangen können und dadurch besser gedeihen.

Damit die Ansprache kontinuierlich und freundlich ist, empfiehlt es sich, Pflanzen anzuschaffen, die man auch wirklich mag. Nur dann fällt es leicht und kommt einem nicht komisch vor, nah an die Pflanzen heranzugehen und regelmäßig (am besten zur selben Uhrzeit) mit ihnen zu kommunizieren. Dazu gehört auch, ihre Blätter zu berühren und zu pflegen. Auch dass Menschen beim Ausatmen Kohlendioxid ausstoßen, tut den Pflanzen natürlich gut.

Welche Rolle Pflanzen in Seniorenzentren spielen können, wurde in einem Forschungsprojekt der Institute für Pflege und Gartenbau der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) untersucht. Die Ergebnisse sind im Praxishandbuch »Pflanzengestützte Pflege« dokumentiert. Dr. Veronika Waldboth, Pflege-Expertin an der ZHAW, gibt Einblicke in einem Interview:

Sehr geehrte Frau Dr. Waldboth, welche Effekte hat die Nutzung von Pflanzen in einem Seniorenzentrum?

Pflanzen sind in der Biografie vieler älterer Menschen verankert, und sie werden mit Erinnerungen an Erlebnisse (zum Beispiel Feste oder Feiern) oder Personen (Familie und Freunde) verbunden. ▶

Viele Menschen, die in Seniorenzentren wohnen, hatten früher einen Garten, Pflanzen auf dem Balkon oder Zimmerpflanzen, und sie haben einen großen Erfahrungsschatz und vielleicht auch Rituale und Gewohnheiten mit Pflanzen. Durch gärtnerische Aktivitäten im Rahmen von pflegerischen Interventionen kann das Potenzial von Pflanzen im Pflegealltag genutzt werden. Menschen können einen gelingenden Alltag und Freude erleben, sich im Seniorenzentrum wohlfühlen. Sie können einer für sie bedeutsamen, sinnvollen Beschäftigung nachgehen und eine Pflanze hegen und pflegen oder sie mit allen Sinnen erfahren, sich gemeinsam mit Pflegefachkräften, anderen Bewohnerinnen und Bewohnern oder Angehörigen damit beschäftigen oder sich über Erfahrungen mit Pflanzen austauschen. Im Rahmen dieser Kontakte werden Gespräche geführt und Beziehungen aufgebaut und gepflegt, Wertschätzung und Selbstwirksamkeit erfahren, was sich positiv auf das Wohlbefinden, das Miteinander und weitere pflegerische Handlungen auswirken kann. Gesetzte Pflegeziele können erreicht werden, und Interventionen mit Pflanzen können zudem von Schmerzen, Verlusten und Unruhe ablenken und sich positiv auf die körperliche (zum Beispiel Feinmotorik) und geistige Gesundheit (zum Beispiel Stimulation) auswirken.



FAST NUR MIT LUFT UND LIEBE KOMMEN SOGENANNTA AUFSITZERPFLANZEN WIE DIE TILLANDSIEN AUS, DIE NÄHRSTOFFE AUS DER UMGEBUNG FILTERN KÖNNEN UND NUR AB UND ZU MIT WASSER BESPRÜHT WERDEN MÜSSEN.

Welche Pflanzen eignen sich besonders?

Bei der Auswahl der Pflanzen für die Pflegeinterventionen sind die persönlichen Erfahrungen und Vorlieben der Bewohnerinnen und Bewohner sowie die Bewertung seitens der Pflegefachkraft wichtig, ebenso wie der Einbezug von bereits vorhandenen Ressourcen. Bewohnerinnen und Bewohner können beispielsweise beim Eintritt ins Pflegeheim ihre persönlichen Pflanzen mitbringen. Auch Blumengeschenke und

Pflanzen, die Angehörige mitbringen, können genutzt werden. Ebenso können hausinterne Pflanzen und Schnittblumen aus

dem Garten, falls vorhanden, einfließen. Im Handbuch »Pflanzen-gestützte Pflege« werden 15 Pflegeinterventionen beschrieben und jeweils Empfehlungen zu Pflanzen (zum Beispiel Kresse, Duftrosen) gemacht. Empfohlen werden

unter anderem auch Sinnespflanzen, die etwa für Interventionen mit Bewohnerinnen und Bewohnern mit eingeschränkten körperlichen oder kognitiven Ressourcen genutzt werden können, zum Beispiel wenn diese nicht mehr die Fähigkeiten haben, gärtnerische Aktivitäten selbst durchzuführen und Pflegenden stellvertretend Handlungen übernehmen.

In vielen Seniorenzentren gibt es Bedenken wegen der Keime in der Blumenerde. Was sagen Sie dazu?

In unserem Forschungsprojekt wurden die Pflegeinterventionen mit Pflanzen von diplomierten Pflegefachkräften als Teil des Pflegeprozesses in den Alltag im Pflegeheim integriert. Für einige Pflegeinterventionen mit Pflanzen, die wir entwickelt haben, benötigt es Aussaaterde oder Blumenerde. Die Materialien sind im Praxishandbuch abgebildet und im Zusammenhang mit den entsprechenden Interventionen beschrieben. Die Pflegefachkraft lässt ihr Wissen und ihre Erfahrung in die Auswahl, Planung und



HYDROKULTUR HAT SICH ALS ALTERNATIVE ETABLIERT, WENN AUF BLUMENERDE VERZICHTET WERDEN SOLL ODER MAN SICH NICHT ALLZU SEHR AUF SEINEN GRÜNEN DAUMEN VERLASSEN KANN. MIT SOLCHEN BEWÄSSERUNGSSYSTEMEN VERZEIHEN GRÜNPFLANZEN AUCH MAL LÄNGERE DURSTSTRECKEN.

Umsetzung der Intervention einfließen und berät sich mit den Bewohnerinnen und Bewohnern. Sie stellt ebenso im Rahmen interner Prozesse die regelmäßige Pflege der Pflanzen sicher (falls Unter-

stützung benötigt wird). Sind Prozesse für die Pflege und Bestellung und Lagerung der Pflanzen und Materialien hausintern definiert und Zuständigkeiten geklärt, steht meiner Meinung nach dem Gelingen pflanzengestützter Pflege nichts im Wege. ♥



Pflanzengestützte Pflege
Praxishandbuch für pflanzengestützte
Pflegeinterventionen im Heimbereich

hogrefe

Pflanzengestützte Pflege von:
Dr. Veronika Waldboth, Susanne Suter-Riederer, Martina Föhn, Renata Schneider-Ulmann und Prof. Dr. Lorenz Imhof

Dufte: DIE HEILKRAFT GUTER GERÜCHE

Die Redewendung »Jemanden gut riechen können« kommt nicht von ungefähr. Unsere Nase ist ein starkes Sinnesorgan. Viele Entscheidungen werden unbewusst unter ihrem Einfluss getroffen, viele Erinnerungen in Zusammenhang mit Gerüchen abgespeichert.



Lavendel

Dieses Kraftpaket unter den heilsamen Gerüchen verspricht Gelassenheit, Ausgeglichenheit und Ruhe. Deshalb hilft der Duft auch bei Einschlafstörungen und Nervosität. Wer nun aber befürchtet, Lavendel mache einfach nur müde, irrt. Durch die Harmonisierung des Befindens werden die Sinne geschärft und neue Energie freigesetzt.



Rosmarin

Was in der Bratensauce oder auf Ofenkartoffeln gut schmeckt, ist auch als Duft ein Genuss. Rosmarin motiviert, stärkt Aufmerksamkeit, Konzentration und Gedächtnis. So lässt sich auch mit Stress besser umgehen, negative Gedanken oder Kopfschmerzen weichen.

♥ Man kann sie sich zwar zuhalten, hat man aber einmal einen Duft in der Nase, wird man ihn so schnell nicht los. Über die Riechzellen werden Impulse ausgelöst, die in den gleichen Hirnregionen ankommen, die auch für die Verarbeitung von Gefühlen zuständig sind. Und genau das kann man sich zunutze machen. Seit Jahrtausenden werden die Düfte bestimmter Pflanzen zur Heilung oder Linderung von Beschwerden und zur Verbesserung des Allgemeinbefindens eingesetzt – entweder frisch, getrocknet oder – konzentriert – in Form von ätherischen Ölen. Hier ist allerdings genaues Wissen zur Dosierung gefragt, um keine negativen Effekte zu erzielen. Es empfiehlt sich, ausschließlich naturreine ätherische Öle zu wählen. Diese dürfen jedoch niemals pur verwendet werden und nicht in Haut- oder Schleimhautkontakt kommen. Spezielle Aromatherapeuten, Heilpraktiker, aber auch viele Apotheker bieten qualifizierte Beratung zum Einsatz von Düften an. ▶

SEIT JAHRTAUSENDEN WERDEN DIE DÜFTE BESTIMMTER PFLANZEN ZUR HEILUNG ODER LINDERUNG VON BESCHWERDEN UND ZUR VERBESSERUNG DES ALLGEMEINBEFINDENS EINGESETZT.

Jeder Mensch hat ein anderes Duftempfinden. Vorsicht: Zu viel des Guten kann schnell überreizen, wie wir zum Beispiel in Parfümerien eindrucksvoll feststellen können.

Dass Gerüche unsichtbar und nicht zu greifen sind, macht sie aber auch umso faszinierender. Selbst vermeintlich schlechte Gerüche können positive Wirkung zeigen: Wer viele Jahre in »Riechweite« einer Brauerei oder Kaffeerösterei gewohnt hat, wird beim erneuten Riechen von Maische oder angebrannten Bohnen nicht die Nase rümpfen – im Gegenteil! Mit den vertrauten Gerüchen kehren auch Erinnerungen zurück, die man schon verloren glaubte.

**MIT VERTRAUTEN SINNESREIZEN
KÖNNEN BRÜCKEN ZUM WESEN
GEBAUT WERDEN.**

Riechen spielt deshalb bei der Biografiearbeit in Seniorenzentren – neben Sehen, Schmecken, Hören, Tasten – eine große Rolle. Mit vertrauten Sinnesreizen können Brücken zum Wesen gebaut werden: Mit den Gerüchen, Bildern, Geräuschen oder Berührungen sind – ebenso wie auch mit dem Essen und Trinken – immer auch die Gefühle verbunden, die wir automatisch Erlebnissen zuordnen und die von zeitloser Bedeutung bleiben. Hier kommt das sogenannte »Leibgedächtnis« zum Tragen.

Zitrusfrucht

Der Duft von Orange oder Zitrone wirkt sich entspannend auf die Psyche aus: Ängste und depressive Verstimmungen lösen sich. Im Gegenzug steigen die geistige Leistungsfähigkeit und Frische.



Pfefferminze

Seit Jahrtausenden sorgt der Duft dieser Heilpflanze für einen klaren Kopf. Pfefferminze wirkt belebend und anregend. Sogar akute Übelkeit und Schwindelgefühle kann der Geruch von Pfefferminze mindern.

Menschen mit Demenz, die etwa beim Backen der Lieblingskekse keine Zutat mehr nennen können, sie aber mit traumwandlerischer Sicherheit in der richtigen Reihenfolge in die Schüssel geben, rufen Erinnerungen ab, die der Körper gespeichert hat. Ähnliches lässt sich beim Tanzen beobachten. Die beständigen Wiederholungen bestimmter Schrittfolgen gehen wortwörtlich »in Fleisch und Blut über« und lassen sich daher selbst dann unbewusst abrufen, wenn das Bewusstsein einen im Stich lässt. Vertraute Melodien, aber eben auch bekannte Düfte verstärken diese Effekte noch. ♥

*Der Klassiker,
um Düfte im Raum zu
verteilen, ist eine Duftlampe.
Dazu die Schale mit Wasser füllen,
ein paar Tropfen ätherisches Öl da-
zugeben und das Teelicht darunter an-
zünden. Wer ungern mit Feuer und den
teils leicht entzündlichen Ölen umgehen
möchte, kann auch einen elektrischen
Diffuser verwenden. Wichtig ist es, in
jedem Fall genau die Gebrauchsan-
leitung zu beachten.*

DIE SINNE AUFBLÜHEN LASSEN

Auch im AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark spielt die Natur in vielen Bereichen eine große Rolle. Angefangen bei den frischen Blumen auf den Esstischen, den Zimmerpflanzen in den Gemeinschaftsräumen, dem schönen »Garten der Sinne« bis hin zu gezielten Beschäftigungsangeboten mit Pflanzen wird das Leben der Bewohnerinnen und Bewohner auf vielfältige Art durch die Natur im und ums Haus belebt und bereichert.

DIE LIEBE ZU PFLANZEN BLEIBT EIN LEBEN LANG

Die bald 90-jährige Hannelore Wiest ist gelernte Floristin. Die Liebe zu den Blumen sei ihr in die Wiege gelegt worden, sagt sie.

Auch ihre Mutter war schon eine große Blumenfreundin, und es verging kein Tag, an dem die kleine Hannelore ihrer Mutter nicht ein kleines Sträußchen mit Wiesenblumen brachte. So musste sie auch nie zur Mithilfe im Garten genötigt werden, es war ihr immer selbst ein Bedürfnis, mit Hand anzulegen.

Im Berufsleben konnte sie kreativ werden bei der Auswahl der Blumen, Gräser und Blätter aus denen sie dann schöne, je nach Gelegenheit gewünschte Sträuße band- und das war ihre liebste Arbeit.

Eine ausgesprochene Lieblingsblume hat sie nicht. »Jede Jahreszeit hat ihren Reiz und alle Blumen tragen Schönheit in sich«, sagt sie. Auf die Frage, ob es stimmt, dass Blumen besser gedeihen, wenn man mit ihnen spricht, hat sie keine sichere Antwort, aber »schaden kann es nicht«, weswegen sie dann doch das ein oder andere Pläuschchen mit ihren Pflanzen hält.



GARTENTHERAPIE

Im AWO Seniorenzentrum wird seit 2011 regelmäßig eine Gartengruppe von Gartentherapeutin Tanja Isabel Späth angeboten. Mit Hilfe der Gartentherapie wird das körperliche, seelische und geistige Wohlbefinden der Bewohnerinnen und Bewohner gefördert und somit ihre Gesundheit unterstützt. Es geht um Erleben, Wahrnehmen, Begreifen, Erinnern und Kreativ sein, so Späth. Die Teilnehmer empfinden das Gärtnern als sinnvolle Aufgabe und empfinden Freude dabei. Geschaffene Werke wie ein frisch bepflanztetes Beet oder ein Blumengesteck stärken das Selbstbewusstsein und das Geschaffene Werk trägt dazu bei, soziale Kontakte leichter zu knüpfen.

Für viele Menschen ist das Arbeiten mit Pflanzen gerade in unserer ländlichen Gegend fest in der eigenen Biografie verankert, so weckt es Erinnerungen und bringt fast vergessene Fähigkeiten zu Tage.

DAS AWO SENIORENZENTRUM AM STADTPARK WIRD 50!

♥ 2018 ist für unser Seniorenzentrum ein besonderes Jahr. Wir feiern unser 50-jähriges Bestehen mit einem großen Festwochenende vom 06. bis 08. Juli und einer Veranstaltungswoche im Herbst zum Thema »Die wilden Sechziger«. Schon heute laden wir Sie herzlich ein, das Jubiläum mit uns zu feiern.

Als Auftakt zum Jubiläumsjahr haben wir einen Kalender hergestellt mit

einem bunten Reigen von Fotos aus dem Leben in unserem Haus. Dieser wurde als Dankeschön für ihr Engagement, ihre Unterstützung und Verbundenheit an Mitarbeiter, Ehrenamtliche und Kooperationspartner verteilt. Und natürlich auch an die »Hauptdarsteller« des Kalenders und die wichtigsten Personen in unserem Alltag hier im Haus: unsere liebenswerten und einzigartigen Bewohner! ♥

GARTEN DER SINNE

Unser Garten der Sinne lädt mit seinen zahlreichen Sitzgelegenheiten, Seniorengymnastikgeräten und Kunstobjekten zu jeder Jahreszeit zum Verweilen wie auch zu kleinen Spaziergängen ein.

Auf der bewirteten Terrasse lässt sich bei einer Tasse Kaffee und netter Gesellschaft die Aussicht in den Garten in der warmen Jahreszeit wunderbar genießen.

Duftende Kräuter in den Hochbeeten, Obststräucher am Wegrand und auch die wunderschönen Kletterrosen regen die Sinne der Besucher an.



HIER DIE JUBILÄUMSTERMINE SCHON MAL ZUM VORMERKEN:

Festakt für geladene Gäste: 06. Juli 2018, 11:00 Uhr

Mitarbeiterfest: 06. Juli 2018, abends

Großes Jubiläums-Sommerfest: Sonntag, 08. Juli 2018, 10:00-17:00 Uhr

WIR FREUEN UNS DARAUF, MIT IHNEN ALLEN ZU FEIERN!

»TU DEINEM KÖRPER GUTES, DAMIT DEINE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN.«

Teresa von Ávila



Was ist Aromapflege und wie wird sie im AWO Seniorenzentrum eingesetzt?

Die Verwendung von Pflanzen und Pflanzenauszügen zu medizinischen, pflegerischen und therapeutischen Zwecken ist eine uralte Heilmethode, welche langsam wieder in unser Bewusstsein rückt.

Ziel der Aromapflege ist auch in unserem Haus die Erhaltung der Gesundheit und Linderung von Beschwerden mittels ätherischer Öle. Sie ist immer als eine begleitende Maßnahme zu verstehen und ersetzt keine medizinische Behandlung. Die Aromapflege gründet auf der ganzheitlichen Sicht des Menschen.

Gute Pflegeerlebnisse und Betreuungsangebote mit geliebten Düften wirken positiv auf die Motivation, die Stimmung und auf das Seelenleben. Sie regen die Kreativität an und erzeugen oft ein Gefühl von Wohlbehagen.

Unser Leben wird auf vielfältige Weise von Gerüchen bestimmt. Jeder Mensch riecht etwas und riecht nach etwas. Der kranke Mensch riecht

oft unangenehm, was die Kommunikation und Behandlung erschwert. Für seine Genesung braucht er jedoch die Berührung. Dadurch sind ätherische Öle in der Pflege unersetzlich.

Unsere Anwendungsmöglichkeiten von ätherischen Ölen

- Duftlampen und Duftsprays, um z.B. eine angenehme Raumatmosphäre zu schaffen (erfrischend am Morgen und beruhigend am Abend), um die Raumluft zu verbessern
- Waschungen/Bäder zur Hautpflege und zur Erfrischung oder Beruhigung
- Einreibungen im Rahmen der Prophylaxen und zur Hautpflege
- Körperteilmassagen bei körperlichen Verspannungen und psychischen Unruhezuständen (z. B. Einschlafstörungen)
- Wickel/Auflagen z. B. bei Fieber
- in der Sterbebegleitung

In der Aromapflege sollten ausschließlich Substanzen verwendet werden, die höchsten Ansprüchen an Reinheit und Qualität genügen. Für Einreibungen und Massagen liefert uns die Natur eine Vielzahl von fetten Ölen, die sowohl



als Trägermaterial für die ätherischen Öle dienen als auch wertvolle Heil- und Hautpflegemittel darstellen. Dazu zählen z.B. Mandelöl, Olivenöl oder Jojobaöl.

Aufgrund ihrer fettlöslichen Eigenschaften werden ätherische Öle über Haut und Schleimhaut durch Massagen und Einreibungen vom Körper aufgenommen und über den Blutkreislauf zu den einzelnen Organen transportiert. Einige ätherische Öle wirken antibakteriell, antiviral, schleimlösend, schmerzlindernd, durchblutungsfördernd etc.



Kleine Dosis, große Wirkung

Bestimmten ätherischen Ölen wie z.B. Lavendel, Bergamotte oder Zitrone wird eine ausgleichende und entspannende Wirkung zugeschrieben. Zitrone beispielsweise hat eine höchst konzentrationsfördernde Eigenschaft. Andere Düfte wie z.B.

Eukalyptus, Rosmarin oder Orange haben eine aufbauende und anregende Wirkung. Rose kann wiederum ausgleichen. Lavendelöl ist ein Duft zum Abschalten. Bei Nervosität, Stress, Schlaflosigkeit und Überreiztheit eingesetzt, verhilft es rasch zu Ausgeglichenheit und Entspannung. Der Duft kann angewendet werden bei Ängsten, Muskelverspannungen, nervösen Anspannungen bis hin zu Herzbeklemmung, Alpträumen und depressive Verstimmungen.

Welchen Duft man letztendlich verwendet, entscheidet aber vor allem die Nase. Die Nase des Menschen ist wohl eines der am meisten unterschätzten Organe. Der Geruchssinn wirkt direkt auf das limbische System, eines der ältesten Regionen des Gehirns und den Hypothalamus. Hier werden unser unwillkürliches Nervensystem und all unsere seelischen Regungen gesteuert.

»Im Arbeitsalltag dürfen wir immer wieder erfahren und beobachten, wie sich mit dem Einsatz weniger Tropfen ätherischer Öle das Wohlbefinden eines Menschen positiv auf Körper, Seele und Geist auswirkt und der Mensch dadurch eine hohe Wertschätzung erfährt.« Zitat Raquel Reiner, Wohnbereichsleitung und Heilpraktikerin.



DIE SAUBERE LÖSUNG





MEISTERFACHBETRIEB **Gebäudereinigung** **SICHTLEISTUNGEN**
Gebäudemanagement

78078 Niedereschach • Wilhelm-Jerger-Str. 20/1 • Tel. 07728/92793 • Fax 927940
www.willi-weis.de • E-Mail: info@willi-weis.de

WoolSafe Approved Certified Operator

- Schwimmbadreinigung
- Maschinenreinigung
- Hausmeisterservice
- Unterhaltsreinigung
- Sonderreinigung
- Fassadenreinigung
- Teppichreinigung
- Grundreinigung
- Baureinigung
- Glasreinigung
- Pflege von Außen- und Gartenanlagen

Spezialarbeiten:

- Brand- und Wasserschadenreinigung
- Teppichreinigung im Host-Verfahren
- Marmorkristallisation
- Computerreinigung
- Reinigung mit entmineralisiertem Wasser
- Reinigung und Pflege von Parkettböden
- Reinigung von Photovoltaikanlagen

Täglich frische Kuchen- und Tortencreations aus Ihrer Meisterkonditorei



Rietenstraße 61 VS-Schwenningen
07720/35561 info@salinen-cafe.de

Medikamenten-Einnahme: Einfach und sicher!



Wir helfen Ihnen dabei!

Unser Blister Abo – So behalten Sie den Überblick:

- Ihre Arznei, speziell für Sie zusammengestellt.
- Gut lesbar in Tütchen verpackt.
- Verwechslung ausgeschlossen.
- Ihre Medikamente gehen nie aus.

Info-Tel.: 07 41 / 209 664 70

Exklusiv in Sailers Apotheken
Rottweil: **Römer-Apotheke**
Königs-Apotheke
Schwenningen: **Staufen-Apotheke**

SAILERS APOTHEKEN

Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

Für alle Fragen und Wünsche stehen wir gern zur Verfügung. Zögern Sie nicht, uns anzurufen.

Sprechzeiten:
Montag – Freitag 8:00 – 16:00 Uhr



Martin Hayer
Einrichtungsleiter
Tel. 07720 8306-503
martin.hayer@awo-baden.de



Ines Blanco
Pflegedienstleitung
Tel. 07720 8306-506
ines.blanco@awo-baden.de



Anke Meßner-Bippus
Leitung Sozialdienst
Tel. 07720 8306-507
anke.messner@awo-baden.de



Ulrike Pöhnlein
Hauswirtschaftsleitung
Tel. 07720 8306-513
ulrike.poehnlein@awo-baden.de



Birgit Jakob
Information, Verwaltung
Tel. 07720 8306-501
birgit.jakob@awo-baden.de



Brigitte Müller
Sozialdienst
Tel. 07720 8306-507
brigitte.mueller@awo-baden.de

Reha-Technik • Orthopädietechnik • Sanitätshaus



PfaNie
Orthopädietechnik
Reha-Technik
Alles Gute für Ihre Gesundheit

Daniela Niehage & Werner Niehage GbR
Alleenstraße 7 // 78054 VS – Schwenningen
www.pfanie-reha.de / info@pfanie-reha.de

Tel.: 07720 – 95 43 01
Fax: 07720 – 95 43 25

Lassen Sie sich in freundlicher Atmosphäre beraten!

- Gehhilfen aller Art
- Kompressionsstrümpfe/-hosen
- Pflegebetten, Badhilfen und alles für die häusliche Pflege
- Orthopädietechnik
- Wellness –und Gesundheitsprodukte
- Einlagen, Bandagen
- Leibbinden & Stützmitter



gepflegt
CARE + BEWOHNERWÄSCHE

DIE BEARBEITUNG VON BEWOHNER-TEXTILIEN IST SEIT JAHREN EINER UNSERER LEISTUNGSBEREICHE. AUF UMWELT- UND HAUTFREUNDLICHE WÄSCH- UND REINIGUNGSVERFAHREN LEGEN WIR DABEI BESONDEREN WERT

Vollkommen versorgt – mit Wäsche zum Wohlfühlen.

GEIGER TEXTIL

GEIGER TEXTIL GMBH
MARTINSWEG 24
D - 79713 BAD SÄCKINGEN

TELEFON: +49 (0)7761 55900 0
TELEFAX: +49 (0)7761 55900 33
INFO@GEIGER-TEXTIL.DE
WWW.GEIGER-TEXTIL.DE

IMPRESSUM

Die Heimzeitung des AWO Bezirksverbands Baden e. V. ist ein Informations- und Unterhaltungsmagazin für Seniorinnen / Senioren, deren Angehörige sowie Interessierte. Das Magazin setzt sich aus allgemeinen sowie regionalen Themen direkt aus dem jeweiligen redaktionsleitenden AWO Seniorenzentrum zusammen und erscheint vierteljährlich.

HERAUSGEBER

AWO Bezirksverband Baden e. V.
Hohenzollernstraße 22 | 76135 Karlsruhe
T. +49 721 82 070 | F. +49 721 82 07 600
info@awo-baden.de

REDAKTION

Anke Meßner-Bippus, Martin Hayer und die COMMWORK Werbeagentur GmbH

FOTOREDAKTION

AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark und Eric Langerbeins, COMMWORK Werbeagentur GmbH

LAYOUT/PRODUKTION

COMMWORK Werbeagentur GmbH
Deichstraße 36b | 20459 Hamburg
T. +49 40 32 555 333
F. +49 40 32 555 334
info@commwork.de

LEKTORAT

Maren Menge

DAS AWO SENIORENZENTRUM AM STADTPARK



Unsere Leistungen und Qualitätsmerkmale

Sicher und geborgen – das AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark in Villingen-Schwenningen bietet pflegebedürftigen Menschen individuelle Pflege und Betreuung nach modernen Standards.

- ✓ 112 stationäre Plätze; davon sind 96 Einzel- und 8 Doppelzimmer
- ✓ Moderne Pflegebetten sowie eigenes Bad mit WC und Dusche in allen Zimmern
- ✓ Gruppen- und Einzelangebote, eine spezielle Konzeption für den Umgang mit Demenzkranken
- ✓ Frische Speisen aus eigener Küche, Menüauswahl und Sonderkostformen
- ✓ Freie Arztwahl
- ✓ Tägliche Freizeitaktivitäten
- ✓ Friseur und Fußpflegeservice
- ✓ Umfangreiches kulturelles Veranstaltungsangebot
- ✓ In enger Kooperation mit der evangelischen und katholischen Kirchengemeinde
- ✓ Großzügiger Sinnesgarten

TELEFON
07720 8306-0

AWO Seniorenzentrum Am Stadtpark

Reutlingerstr. 10 · 78054 VS-Schwenningen · Tel. 07720 8306-0 · Fax. 07720 8306-700
E-Mail: SZ-Schwenningen@awo-baden.de · www.awo-seniorenzentrum-am-stadtpark.de



Seniorenzentrum
Am Stadtpark
Villingen-Schwenningen