KURPARK RESIDENZ POST

Frühjahr/2019

Das Magazin der INCURA GmbH

Fulda
Operettennachmittag im Fürstensaal

Kurpark-Residenz
Sozial – ganz nah

Gut zu wissen
Eine Tasse Kaffee, bitte!

Naturschönheit Eifel

Wohnen. Leben. Sicherheit. **www.incura.de**

INCURA®

Eine Schatzkiste der Natur

Nicht nur seltene Pflanzen und Tiere wie der Schwarzstorch, die Wildkatze oder die Orchidee Große Händelwurz fühlen sich in der Eifel pudelwohl, auch Besucher aus aller Welt genießen die ruhige Natur mit ihren einzigartigen Besonderheiten – wie den Vulkanseen, der Teufelsschlucht oder dem Hochmoor Hohe Venn. Die Eifel liegt im Westen Deutschlands zwischen Aachen, Trier und Koblenz. Kleine Teile befinden sich in Belgien. Hier war auch historisch einiges los und sowohl Neandertaler als auch Kelten und Römer haben ihre Spuren hinterlassen. Davon zeugen zahlreiche Museen, Burgen und Schlösser. Willkommen in der Eifel!

IMPRESSUM

Herausgeber:
INCURA GmbH · Zeppelinstr. 4–8 · 50667 Köln
Tel. 0221 280698-0 · info@incura.de
www.incura.de

Geschäftsführer:
Andreas Bochem

Haftungshinweis:
Trotz sorgfältiger Kontrolle übernimmt die INCURA GmbH keine Haftung für die Inhalte der Zeitschrift. Alle Texte und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt.

Gestaltung & Realisierung:
SCHOENE AUSSICHT Ideenagentur GmbH
Mittelstraße 29 · 36037 Fulda
Tel. 0661 2969828-0 · www.ideenagentur.de

Druck:
JD Druck GmbH
Umgehungsstr. 39 · 36341 Lauterbach
Tel. 06641 9625-0 · www.jd-druck.de

Fotos & Illustrationen:
gettyimages.de

Liebe Leser(innen),

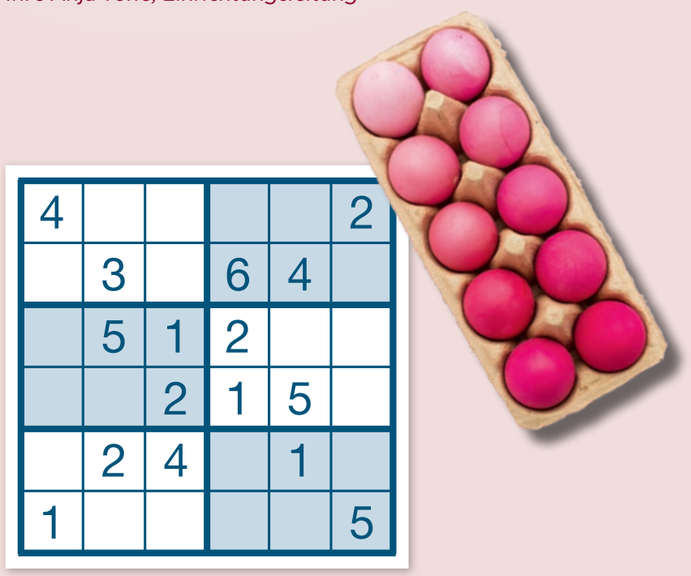
nun ist es endlich so weit, der langersehnte Frühling schickt seine ersten Boten aus. Die grauen Wintertage neigen sich dem Ende und wir können wieder den Wandel der Jahreszeiten mit all ihren Schönheiten genießen. Die zarten Knospen zeigen sich schon an den Bäumen und die ersten Blumen strecken sich der Sonne entgegen. Die Zugvögel kommen zurück und erfreuen uns mit ihrem Gesang.

Wir können wieder Kraft und Energie aus den schönen Frühlingswochen schöpfen und die Sonnenstrahlen genießen. Hierzu lädt der Kurpark zu erholsamen Spaziergängen ein, und auf unserer Terrasse können Sie leckeren Kuchen genießen.

Wie in jedem Jahr können wir im Frühling viele Fest- und Feiertage wie Ostern, Erster Mai, Himmelfahrt, Pfingsten und Fronleichnam erleben.

Und damit wünsche ich Ihnen einen wunderschönen Frühling und viel Freude beim Lesen unserer neuen Hauszeitung.

Ihre Anja Töne, Einrichtungsleitung



4					2
	3		6	4	
	5	1	2		
		2	1	5	
	2	4		1	
1					5

Operettennachmittag im Fürstensaal

Auf Einladung von Frau Christine Ebert, von der gleichnamigen Musikschule, verbrachten unsere Bewohner einen musikalischen Nachmittag im barocken Stadtschloss Fulda. Im historischen Ambiente des Fürstensaals konnten wir die reservierten Plätze in der zweiten Reihe, gleich hinter den darbietenden Künstlern, einnehmen.

Christine Ebert hatte für diesen Nachmittag die schönsten Melodien aus Film, Musical und Operette zusammengestellt und moderierte ihr Programm. Klassiker wie „Du hast Glück bei den Frau'n, Bel Ami!“, 1939 erstmals vorgetragen oder „Ich hab getanzt heut Nacht“, aus My Fair Lady (Uraufführung 1956), weckten bei den anwesenden Senioren schöne Erinnerungen. Aber auch Paul Linkes Idyll „Glühwürmchen“ zu dem die Bad Salzschlirfer eine besonders enge Beziehung haben, da sich der Komponist seinerzeit im heimischen Kurort gerne hat inspirieren lassen, gehörte zur Darbietung.

Unterstützt wurde Fr. Ebert von den Künstlern Lydia Kirschmann („Memory“ aus Cats), Diana Christ (Lilli Marleen/Marlene Dietrich), Lena-Marie Niehus („Somewhere over the Rainbow“/Zauberer von Oz) und Jens Nadig („My way“/Frank Sinatra), am Klavier Hans Joachim Rill (Organist der Stadtpfarrkirche Fulda). Nach der Pause, in der man sich mit Gebäck, Mineralwasser, Saft und Sekt stärken konnte, hatten die kleinen Ballerinen der Tanzschule „The Bridge“ aus Hainzell ihren großen Auftritt. Unter der Leitung von Natalia Sydorova tanzten die Mädchen zur Polka „Unter Donner und Blitz“ von Johann Strauß. Weiter im Programm ging es mit der „Shanty Crew der Marinekameradschaft Fulda“, die mit Evergreens von der „Waterkant“ unterhielt. Besonders deren ältester Sangesbruder mit 94 Jahren eroberte die Herzen des überwiegend weiblichen Publikums im Sturm. Zu guter Letzt ertönt der „Abendsegen“ von Engelbert Humperdinck aus der Oper „Hänsel und Gretel“.

Angetan von dem stimmungsvollen Nachmittag bedankten wir uns herzlich bei Frau Ebert, denn dieses Konzert wird unseren Bewohnern noch lange in angenehmer Erinnerung bleiben.
Susanne Fett, Betreuungsdienstleitung

Suchen & gewinnen

Haben Sie alle Vögelchen in diesem Heft gefunden? Senden Sie uns eine Postkarte an: INCURA GmbH, Zeppelinstr. 4–8, 50667 Köln oder geben Sie Ihre Postkarte an der Rezeption ab. Einsendeschluss ist der 31.03.2019.

Herzlichen Glückwunsch

Auch im Herbst-Heft wurde zur Teilnahme am Preisrätsel eingeladen. Gezogen wurde aus 83 Karten als Gewinnerin Frau Gertrud Alles, der wir ganz herzlich gratulieren. Frau Alles hat sich sehr über ihren Gewinn gefreut.

Sozial – ganz nah

Unter diesem Motto möchte die Jugendfeuerwehr Bad Salzschlirf junge Menschen dazu aufrufen, sich im eigenen Umfeld sozial zu engagieren.

Aus diesem Grund besuchten 18 Kinder und Jugendliche der Feuerwehr Bad Salzschlirf die Bewohner unserer Kurpark-Residenz. Zusammen mit ihren „Gemeindejugendfeuerwehrwarten“ Andreas Waldmann und Matthias Kramlinger hatten sie ein unterhaltsames Programm vorbereitet, um vor Ort einen schönen Nachmittag mit den Senioren zu verbringen. Nachdem die Jugendlichen herzlich von Betreuungsdienstleitung Susanne Fett begrüßt worden waren, stellten sich die Jugendlichen mit Hilfe einer kleinen Powerpoint-Präsentation vor. In dieser Präsentation stellten sie dar, wer und was die Jugendfeuerwehr ist und bedankten sich mit einem kleinen Geschenk herzlich bei ihren Warten.

Nach der Präsentation verteilten die Jugendlichen gemeinsam mit den Mitarbeitern der Kurpark-Residenz den selbstgebackenen Kuchen, welcher netterweise von den Eltern der Kinder gestiftet wurde. Als dann alle Kaffee und Kuchen vor sich hatten und die Jugendlichen sich zwischen die Senioren gemischt hatten, begeisterte Feuerwehrkind Angelina Pollmer mit ihrem „A-Cappella-Gesang“. Diese Gesangseinlage, konnte sich sehen und hören lassen und wurde mit reichlich Applaus der Anwesenden und strahlenden Gesichtern quittiert. Mit guter Stimmung und gesättigtem Magen durften sich die Senioren anschließend aussuchen, ob sie lieber Bingo oder Gesellschaftsspiele spielen wollten. Und so verbrachten Alt und Jung einen gemütlichen Nachmittag, an dem alle sichtlich viel Spaß hatten. Während des Spielens erzählten die Hochbetagten sehr viel von sich selbst, waren aber auch ganz Ohr für die Geschichten der Jugendlichen. Zum Abschluss hatte die Jugendfeuerwehr das LF10, das neueste Feuerwehrfahrzeug der Feuerwehr Bad Salzschlirf mitgebracht, das sie stolz den interessierten Bewohnern präsentierten.

Für alle war dieser Nachmittag sehr spannend und der Austausch miteinander etwas ganz Besonderes. Eine tolle Aktion, die – so hoffen die Jugendlichen – noch weite Kreise ziehen wird und eventuell den Weg durch ganz Hessen und vielleicht auch durch ganz Deutschland findet.

Susanne Fett Betreuungsdienstleitung

Muttertag

Der Muttertag findet jedes Jahr am zweiten Sonntag im Mai (dieses Jahr am 12.5.) statt und ist ein Feiertag zu Ehren der Mütter. Die Mütter stehen an diesem Tag im Mittelpunkt und werden überwiegend mit Geschenken verwöhnt. Sehr beliebt ist das Verschenken von Blumen. Kleine Kinder überreichen besonders gerne auch selbstgemachte Geschenke und selbstgemalte Bilder an ihre Mütter, um sich auf diese Weise zu bedanken und ihre Liebe zu zeigen.

Gabriele Wiegand, Verwaltung

Vier Generationen

März

1.3.19	Freitag	**16.06 Uhr**	**FASCHINGSFEIER** Jubel, Trubel, Heiterkeit – Einmarsch des Elferrats	Festsaal
5.3.19	Dienstag	**15 Uhr**	**MUSIKALISCHER KRÄPPELNACHMITTAG** traditionell am Faschingsdienstag	Festsaal
8.3.19	Freitag	**14 Uhr**	**BESSER HÖREN** Serviceveranstaltung der Firma Franke Schlitz	Gute Stube
8.3.19	Freitag	**15.15 Uhr**	**GEBURTSTAGSKAFFEE** Die Ehrengäste der Monate Januar und Februar treffen sich an der Kaffeetafel mit musikalischem Rahmenprogramm	Festsaal
11.3.19	Montag	**15 Uhr**	**TIERGESTÜTZTE SOZIALE ARBEIT** „Mobilität, Spiel, Spaß und Streicheleinheiten“, mit Tina Sonder und Begleithund Mary	Apartments, Kurpark
19.3.19	Dienstag	**10 Uhr**	**TIERFREUNDE OSTHESSEN E. V.** Herr Bischof und sein Team kommen zu Besuch mit ihren Therapeuten auf vier Pfoten	Vortragsraum
24.3.19	Sonntag	**10–18 Uhr**	**OSTEREIERMARKT** Fau Eurich präsentiert die Erzeugnisse aus den Kreativgruppen	Kulturkessel
25.3.19	Montag	**15 Uhr**	**GEMÜTLICHES KAFFEETRINKEN** Die Damen und Herren des „Betreuten Wohnens“ treffen sich an der Kaffeetafel	Festsaal

Jubel, Trubel, Heiterkeit

Am 1. März 2019 ist es wieder so weit: Um 16.06 Uhr laden wir alle Freunde der 5. Jahreszeit recht herzlich in den Festsaal ein. Es erwartet sie ein abwechslungsreiches Programm mit Büttenreden, dem Auftritt der Tanzgruppe des Uffhäuser Karnevalsvereins, Musik und Tanz sowie dem Einmarsch des Bad Salzschlirfer Karnevalsvereins um 17.00 Uhr mit den Tollitäten der Kampagne 2018/19: „Das erste Schlirfer Narrenteam, Kirsten, Anja und Nadine“ mit ihrem Schlachtruf „Wir feiern heut die ganze Nacht“, Frauenpower an die Macht! Salzschlirf, helau! Ihnen zur Seite stehen die Adjutanten Christina (Dimmerling), Thomas (Geistdörfer) und das Tanzmariechen Robyn (Lilly). Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Susanne Fett, Betreuungsdienstleitung

Therapiehunde

Ein fester Bestandteil des Veranstaltungsangebots in unserer Kurpark-Residenz ist die tiergestützte soziale Arbeit. Zweimal im Monat freuen sich Bewohner und Mitarbeiter auf den Besuch von Herrn Bischof und seinen Kolleginnen der „Tierfreunde Osthessen e. V.“ mit ihren 4-beinigen Begleitern und Tina Sonder mit Therapiehündin Mary.

Wenn Herr Bischof seinem Berner Sennenhund Hakon das rote Halstuch umbindet, weiß der ausgebildete Therapiehund, dass die Arbeit ruft. Alles Wichtige im Umgang mit Senioren, Kindern und Hilfsbedürftigen und deren Transporthilfen, wie Rollstühlen, Rollatoren etc., haben Herrchen und Hund in ihrer zweijährigen Ausbildung erlernt. Insgesamt sieben ausgebildete Hunde sind für den Verein der Therapiehunde Osthessen unterwegs, zusätzlich neun Hunde, die sich noch in der Ausbildung befinden. Im Grunde eignen sich alle Rassen und Größen für die Therapie-Besuchshund-Ausbildung. Voraussetzung ist der ausgeglichene, ruhige Charakter des Hundes – er muss menschenbezogen sein, eine gute Bindung zum Halter haben, gut sozialisiert und belastbar sein.

Bei den Besuchen in unserer Kurpark-Residenz ist Arbeitsteilung angesagt, während drei Hunde in den Bewohnerapartments bei den Schwerstpflegebedürftigen unterwegs sind, freuen sich vier weitere Hunde auf ihren Einsatz im Gymnastikraum. Dort warten schon zwölf Senioren auf die Begrüßungsrunde mit den Tieren. Da wird beschnuppert und gestreichelt, gekrault und das Fell gebürstet. Im zweiten Durchgang führen die Hunde gerne kleine Kunststücke vor und werden mit einem Leckerli von den betagten Menschen belohnt. Wer möchte, darf dann auch einen Hund auf den Schoß nehmen und ausgiebig mit ihm schmusen. Die Auswirkungen dieser tierischen Begegnungen kann man sofort wahrnehmen: das Strahlen in den Augen der Teilnehmer, sie werden mobiler und strecken die Arme aus, Stress wird abgebaut, das Wohlbefinden und die Kontaktaufnahme, ob verbal oder nonverbal, werden gesteigert. Für die Vierbeiner ist eine solche Veranstaltung anstrengend, schließlich strömen viele Reize auf sie ein.

Etwa zwanzig Minuten kann ein Hund konzentriert arbeiten, wenn es die Tagesform zulässt. Und am Ende, wenn alle Spielgeräte und Leckerlies verstaut werden, sind die Hunde im wahrsten Sinne „hundemüde“. Aber schon bald ist der nächste Einsatz geplant und die Freude beim Wiedersehen groß.
Susanne Fett, Betreuungsdienstleitung

Wir verabschiedeten Claudia Möller

Frau Möller war als Mitarbeiterin der Hauswirtschaft 16 Jahre in unserer Kurpark-Residenz beschäftigt. Bei einer kleinen Abschiedsfeier bedankten wir uns für die gute Zusammenarbeit und die schöne Zeit in unserem Hause. Wir wünschen Frau Möller für ihre kommende Zeit vor allem Gesundheit und alles erdenklich Gute.
Anja Töne, Einrichtungsleitung

April

4.4.19	Donnerstag	**14–15 Uhr**	**BESSER HÖREN** Individuelle Beratung durch die Firma Trabert	Gute Stube
8. und 15.4.19	Montag	**15.45 Uhr**	**LITERATURKREIS** Frau Großjohann und Frau Fett laden zum Lesen und Erzählen ein	Vortragsraum
12.4.19	Freitag	**18.30 Uhr**	**KLANG-MEDITATION** Öffentliche Veranstaltung mit Anti-Stress-Trainerin Marion Hafemann-Walz und Musik- & Klangtherapeut Michael Walz	Vortragsraum
14.4.19	Sonntag	**15 Uhr**	**PALMHASFEIER** Gemütliches Kaffeetrinken mit der Sängervereinigung 1921 Bachrain e. V. unter der Leitung von Herrn Töne	Festsaal
16.4.19	Dienstag	**15.45 Uhr**	**ÖSTERLICHES BACKEN** Bewohner und Mitarbeiter backen für die österliche Kuchenspende an die Tafel e. V. Lauterbach	Hobbyküche
18.4.19	Donnerstag	**10 Uhr**	**OSTEREIERFÄRBEN**	Hobbyküche
26.4.19	Freitag	**15.45 Uhr**	**LITERATURKREIS** Frau Großjohann und Herr Walz laden zum Lesen und Erzählen ein	Vortragsraum
29.4.19	Montag	**10 Uhr**	**WAHL DES 9. EINRICHTUNGSBEIRATS** Die vollstationären Bewohner der Pflegebereiche wählen ihre Interessenvertretung	Wohnbereiche, Festsaal
29.4.19	Montag	**15.45 Uhr**	**LITERATURKREIS** Frau Großjohann und Frau Fett laden zum Lesen und Erzählen ein	Vortragsraum
29.4.19	Montag	**16 Uhr**	**GEMÜTLICHE KAFFEETRINKEN** Die Damen und Herren des „Seniorengerechten Wohnens“ treffen sich an der Kaffeetafel	Festsaal

Palmsonntag

Der Palmsonntag ist der letzte Sonntag vor Ostern und Beginn der Karwoche, auch „stille Woche“ genannt. In unserer Einrichtung wird jedes Jahr traditionell an diesem Sonntag eine Palmhasfeier veranstaltet, zu der wir alle Bewohner herzlich willkommen heißen. In diesem Jahr wird die Feier mit einer musikalischen Umrahmung durch den gemischten Chor „Sängervereinigung 1921 Bachrain e. V.“ am Sonntag, 14.4.2019 bei Kaffee und Kuchen in unserem Festsaal mitgestaltet.
Anja Töne, Einrichtungsleitung

Weihnachtsmarkt-Eröffnung

Weihnachtsmarkt

Erste-Hilfe-Kurs

Ehrenamts-Jahresfeier

Nikolausfeier

Start ins Jahr 2019

Sternsinger

Mai

3.5.19	Freitag	**14 Uhr**	**BESSER HÖREN UND SEHEN** Serviceveranstaltung der Firma Franke	Gute Stube
5.5.19	Sonntag	**15.30 Uhr**	**ERÖFFNUNG DER KUNSTAUSSTELLUNG** „Mein Vater Konrad Zuse – Erfinder und Künstler“ von Hannelore Zuse	Vortragsraum/Festsaal
6.5.19	Montag	**15 Uhr**	**TIERGESTÜTZTE SOZIALE ARBEIT** „Mobilität, Spiel, Spaß und Streicheleinheiten“, mit Tina Sonder und Begleithund Mary	Apartments, Kurpark
10.5.19	Freitag	**18.30 Uhr**	**KLANG-MEDITATION** Öffentliche Veranstaltung mit Anti-Stress-Trainerin Marion Hafemann-Walz und Musik- und Klangtherapeut Michael Walz	Vortragsraum
15.5.19	Mittwoch	**13.30 Uhr**	**AUSFLUG ZUR ANTRIFTTAL-TALSPERRE** mit Einkehr in das Seehotel „Michaela“	Antrifttal
21.5.19	Dienstag	**10 Uhr**	**TIERFREUNDE OSTHESSEN E. V.** Herr Bischof und sein Team zu Besuch mit ihren Therapeuten auf vier Pfoten	Gymnastikraum, Apartments
24.5.19	Freitag	**15.15 Uhr**	**GEBURTSTAGSKAFFEETRINKEN** Die Ehrengäste der Monate März und April treffen sich an der Kaffeetafel mit musikalischem Rahmenprogramm	Festsaal
27.5.18	Montag	**16 Uhr**	**GEMÜTLICHES KAFFEETRINKEN** Die Damen und Herren des „Seniorengerechten Wohnens“ treffen sich an der Kaffeetafel	Festsaal

Der Natur auf der Spur

Ausstellung in der Kurpark-Residenz Bad Salzschlirf mit Arbeiten von Friedrich Hahn. Bilder von positiver Energie, Leuchtkraft und Lebensfreude. Friedrich Hahn ist Autodidakt. Er malt aber schon seit über 20 Jahren mit unterschiedlichsten Techniken. Präsentiert werden Werke in Aquarell, Öl oder Pastellkreide. Malen ist für ihn ein dynamischer Prozess, in dem er experimentiert. Immer wieder verändert er seine Maltechnik und damit seine Werke. Man spürt die Lebendigkeit und Großzügigkeit! Seine Bilder sprühen förmlich vor positiver Energie und Lebensfreude. In leuchtenden Farben malt er die Natur!
Der Natur auf der Spur zu sein, ist für ihn ein Suchen nach einem unerschöpflichen Schatz an Schönheit. Denn die Natur in ihrer Farbenpracht und Formenvielfalt, ihr unfassbarer Reichtum an Großartigkeit scheint keine Grenzen zu kennen! Die Natur in ihrer überwältigenden Vielfalt oder die Stimmung eines Augenblickes einzufangen und malerisch auf der Leinwand festzuhalten, fasziniert ihn. Malen hat nicht nur eine sinnliche Wirkung auf den Maler, sondern auch auf den Betrachter.

Adelheid Eurich

Unsere Wochenangebote

MONTAG	**10 Uhr**	**HANDARBEITSKREIS** mit Adelheid Eurich	Hobbyküche
DIENSTAG	**10 Uhr**	**EVANGELISCHER GOTTESDIENST** 2./4. Dienstag, mit Frau Pastorin Schulte	Andachtsraum
	15.30 Uhr	**WIR BACKEN KUCHEN** mit Adelheid Eurich, 14-täglich	Hobbyküche
MITTWOCH	**10 Uhr**	**MUSIKALISCHES STELLDICHEIN** mit Michael Walz	Vortragsraum
	15.30 Uhr	**BINGO** mit Jadwiga Schmainta und Natalia Miller	Festsaal
DONNERSTAG	**10 Uhr**	**KATHOLISCHER GOTTESDIENST** 1. Donnerstag, mit Herrn Pater Sesar Mladen	Andachtsraum
	10 Uhr	**KREATIVES GESTALTEN** Männerwerkstatt mit Susanne Fett und Michael Walz	Bastelraum
	16 Uhr	**GYMNASTIK ZUR MUSIK** mit Martina Plappert und Barbara Imhof	Vortragsraum
FREITAG	**10.15 Uhr**	**HEITERE GEDÄCHTNISSPIELE** mit Susanne Fett	Vortragsraum
	15 Uhr	**GEMÜTLICHE KAFFEE- & TEESTUNDE** mit Michael Walz, für Schwerstpflegebedürftige und Angehörige	Festsaal
MONTAG BIS DONNERSTAG	**10.15 Uhr**	**ERINNERUNGSPFLEGE** 10-Min.-Aktivierung mit Pauline Rachier und Barbara Imhof	
	14 Uhr	**WILLKOMMEN IM REICH DER SINNE** mit Holger Weller und Ulrike Eifert, Besuch der Schwerstpflegebedürftigen mit dem Snoezelwagen	Täglich auf einem anderen Wohnbereich
	15 Uhr	**„WO MAN SINGT, DA LASS DICH NIEDER."** Singen und Bewegen mit Nicole Baurichter	

„Meine Sicht auf Bad Salzschlirf" – eine Hommage von Heinz Hellmann

In einer äußerst anschaulichen Weise wurden Bilder von Heinz Hellmann vorgestellt, wie sie in dieser außergewöhnlichen Ausdruckform ihresgleichen suchen. Die Ausstellung präsentierte Ölgemälde, die ausschließlich Ansichten von Bad Salzschlirf zeigen. Die Gemälde sind in den letzten zwei Jahrzehnten entstanden und wurden zum ersten Mal in einer Ausstellung der Öffentlichkeit vorgestellt. In den Bildern sieht man den feinen, fast zarten Pinselstrich. Die Bilder sind mit einer unglaublichen Präzision, aber vor allem sind sie mit voller Hingabe gemalt.
Adelheid Eurich

Eine Tasse Kaffee, bitte!

Ob schwarz oder mit Milch, klassisch überbrüht oder aus einer modernen Maschine: Eine Tasse Kaffee gehört für viele zu einem gelungenen Start in den Tag. Wir haben uns in der Welt des Kaffees für Sie umgeschaut.

Kaffee ist wissenschaftlich gut erforscht. Dennoch ist umstritten, ob das beliebte Genussmittel per se gesundheitsfördernd oder -schädlich ist. Für beide Theorien gibt es Belege und jeder Körper reagiert anders auf die Inhaltsstoffe. Während der eine durch Bitterstoffe und Kaffeeöl Magenprobleme bekommt, freut sich der andere über die beschleunigte Verdauung. Klar ist, dass Koffein wach macht. Es stimuliert das Nervensystem, beschleunigt die Herztätigkeit und fördert die Konzentration. Manche empfinden das als belebend, während andere „zittrig" werden oder über Schlafstörungen klagen. Wissenschaftlich bestätigt ist, dass Kaffee das Diabetesrisiko senkt und kein Flüssigkeitsräuber ist. Das beim Rösten entstandene Acrylamid hingegen steht im Verdacht, krebserregend zu sein. Als Mittelweg empfiehlt die europäische Lebensmittelbehörde EFSA einen moderaten Kaffeekonsum von maximal zwei Tassen Filterkaffee hintereinander oder vier Tassen über den Tag verteilt.

Bei der Wirkung des Kaffees spielt auch seine Zubereitung eine Rolle. Und der scheint keine Grenze gesetzt zu sein. Von Hand gekocht wird Kaffee heute am liebsten mit Siebstempelkannen, mit Handfiltern oder italienischen Espressokochern. Dabei gilt: Je länger das Wasser mit dem Pulver in Berührung ist und je heißer der Kaffee gebrüht wird, desto bitterer schmeckt er. Noch bunter wird die Produktwelt bei den Kaffeemaschinen: Neben klassischen Filtermaschinen gibt es Kapsel-, Pad- oder Siebträgermaschinen sowie Vollautomaten, die Kreationen wie Caffè crema, Latte macchiato und Espresso zaubern.

Und welche Bohnen sind die besten? Am weitesten verbreitet ist die Sorte Arabica, die meist aus Brasilien, Kolumbien, Mexiko oder Guatemala kommt. Arabica-Kaffee schmeckt fein-fruchtig, duftet intensiv und hat weniger Chlorogensäure, die eine harntreibende Wirkung hat. An zweiter Stelle steht Robusta aus Westafrika, Vietnam, Indonesien oder Brasilien. Die Bohne hat mehr Koffein und Säure und ist etwas bitterer, weshalb sie in Südeuropa besonders beliebt ist. Letztendlich ist Kaffeegenuss eben Geschmackssache.

Unser Tipp

Geben Sie eine kleine Prise Salz in den Kaffee. Das hebt den Geschmack und macht den Kaffee besser verträglich.

Lust auf Ehrenamt?

Gerne lassen wir Ihnen unverbindlich unser Informationsmaterial hierzu zukommen. Wenden Sie sich per Telefon, Brief oder E-Mail direkt an die entsprechende Einrichtung. Wir freuen uns auf Sie!

IN CURA®
KURPARK-RESIDENZ
SENIOREN-RESIDENZ

Kurpark-Residenz Bad Salzschlirf GmbH
Im Kurpark 2
36364 Bad Salzschlirf
Tel. 06648/9111-0
info@kurparkresidenz.incura.de

Senioren-Residenz Weinheim GmbH
Sankt Barbara
Am Schlossberg 12
69469 Weinheim
Tel. 06201/7205-400
info@stbarbara.incura.de

Senioren-Residenz Linz GmbH
Sankt Antonius
Am Konvikt 6–8
53545 Linz am Rhein
Tel. 02644/944-0
info@stantonius.incura.de

Seniorenheim Parkhöhe Lindenfels GmbH
Freiensehnerstr. 9
64678 Lindenfels
Tel. 06255/9605-0
info@parkhoehe.incura.de

Senioren-Residenz Schifferstadt GmbH
Sankt Johannes
Hans-Purrmann-Str. 31
67105 Schifferstadt
Tel. 06235/4930-0
info@stjohannes.incura.de

Senioren-Residenz Heppenheim GmbH
Sankt Katharina
Lorscher Str. 1–3
64646 Heppenheim
Tel. 06252/9599-500
info@stkatharina.incura.de

Senioren-Residenz Dudenhofen GmbH
Sankt Sebastian
Speyerer Straße 4
67373 Dudenhofen
Tel. 06232/9008-0
info@stsebastian.incura.de

www.incura.de