

SENIORENHEIM PARKHÖHE LINDENFELS

# Unser Magazin

AUS DER RESIDENZ

Apfelbaum &  
Hochbeet

DIE INCURA-GRUPPE STELLT VOR

Senioren-Residenz  
Heppenheim

RATGEBER

Gute Nacht! 10 Tipps  
für den erholsamen Schlaf



*Besser  
schlafen!*

*Jetzt auch auf  
Instagram &  
Facebook*

Inzwischen gehören die sozialen Medien  
auch für die INCURA Gruppe zum digitalen  
Alltag. Folgt uns auf Instagram & Facebook.



IN CURA®

## BESSER SCHLAFEN

Im Alter verändert sich der Schlaf. Manche Menschen können nicht mehr so leicht einschlafen wie früher. Andere werden mehrmals in der Nacht wach oder fühlen sich trotz vieler Stunden Schlaf am nächsten Morgen wie gerädert.

Woran das liegt? Alterungsprozesse in den Zellen beeinflussen die innere Uhr und bringen den Schlafrhythmus durcheinander. Zugleich können auch zu wenig Bewegung, Krankheiten oder Medikamente den Schlaf stören.

Zum Glück gibt es viele Tricks, um das Ein- und Durchschlafen gezielt zu fördern – zum Beispiel mit einer schönen Schlafumgebung, Schlafritualen oder dem richtigen Essen. Guten Schlaf gibt es zwar nicht auf Knopfdruck, aber wir können selbst eine Menge dafür tun.



### 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 296968-0 · 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),

ich wünsche allen Bewohnern, Mitarbeitern und Angehörigen frohe Weihnachten und besinnliche Weihnachtstage. Genießen Sie die Zeit mit Ihren Lieben.

*Wenn Ruhe einkehrt in den Straßen,  
wenn alle Hektik wird ganz klein,  
kehrt in den Tagen der Besinnung  
Ruhe in die Herzen ein.*

*Wenn Menschen sich die Hände geben,  
sich Ärger, Kummer, Leid verzeihen,  
keimt ein kleines Fünkchen Glück auf.  
Friede wird auf Erde sein.*

*Wenn Kinderaugen freudig strahlen  
im funkelhellen Kerzenschein,  
tritt der Weihnachtslichterzauber  
in der Menschen Häuser ein.*

(Elke Bräunling)



2021 war für viele Menschen von Corona, durch andere Krankheiten und Naturkatastrophen beeinträchtigt. Trotz allem ist es für uns alle wichtig, zuversichtlich und mit neuer Hoffnung, neuen Gedanken in das Jahr 2022 zu blicken. Wir wünschen Ihnen für das neue Jahr alles Gute und viel Gesundheit.

*Sabine Blessing,  
Einrichtungsleitung*

## Rehasport



Ich heiße Sabrina Schmitt, bin 38 Jahre alt und Mutter von zwei Söhnen. Ich arbeite seit einigen Jahren in der Verwaltung eines Fitnessstudios. Lange hielt ich mich fit, indem ich an den hauseigenen Kursen teilnahm. Mein Interesse an einem gesunden und fitten Lebensstil vertiefte ich in den letzten Jahren durch zahlreiche Ausbildungen. So schloss ich neben meiner Fitnesstrainer-A-Lizenz den Fachtrainer für Rückentraining und die B-Lizenz zum Übungsleiter für Rehabilitationssport erfolgreich ab. Woher kommt mein persönlicher Antrieb? Die wissenschaftlichen Erkenntnisse sind eindeutig. Sport und Bewegung sind wichtige Voraussetzungen für einen

gesunden Lebensstil. Neben körperlicher Fitness tragen sie auch zu geistigem Wohlbefinden bei. Dies zu vermitteln und Menschen dabei zu unterstützen, liegt mir sehr am Herzen.

Seit August 2021 bin ich als Übungsleiterin in der Parkhöhe in Lindenfels aktiv und biete Seniorensport an. Meine Überzeugung ist das regelmäßige Bewegung der Schlüssel für Wohlbefinden im Alter ist. Sind wir ehrlich, in Alten- und Pflegeheimen sollte sie ein fester Bestandteil im Wochenablauf sein. Auch wenn die Möglichkeiten durch körperliche Einschränkungen in manchen Fällen sehr eingeschränkt sind, glaube ich doch die Wohltat der Abwechslung im Alltag der Bewohner zu spüren.

So wird in den Sportstunden mit unterschiedlichen Materialien wie zum Beispiel Bällen, Thera-Bändern und Koordinationsringen trainiert. Im Bestreben, die Kurseinheiten so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten und Bewohner in ihrer persönlichen Situation bestmöglich abzuholen, arbeite ich eng mit dem Pflegepersonal zusammen. Neben der Mobilisation dürfen ein leichtes Kraft-Ausdauertraining sowie kleine Koordinations- und Reaktionsspiele nicht fehlen. Daneben stehen der Spaß und die Freude an Bewegung im Vordergrund.

**Mitmachen ist für jeden möglich!**

## SUCHEN & GEWINNEN

Auch in diesem Heft bringen die kleinen Käferchen Glück und Gewinne.

### Wie viele Marienkäfer zählen Sie?

Senden Sie uns eine Postkarte mit der Lösung an:  
INCURA GmbH · Zeppelinstr. 4-8 · 50667 Köln  
oder geben Sie Ihre Postkarte an der Rezeption ab.

Einsendeschluss ist der 31.01.2022.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 |   | 4 |   |   |   |
|   | 6 |   |   | 2 |   |
|   | 4 | 6 |   |   |   |
|   |   |   | 5 | 3 |   |
|   | 3 |   |   | 5 |   |
|   |   |   | 6 |   | 1 |



## SOMMERFEST

Nach der langen Zeit ohne Feste haben auch wir in der Parkhöhe wieder unser Sommerfest in kleiner Runde gefeiert. Es wurde viel gelacht, getanzt und gemeinsam gesungen. Der Betreuungsdienst motivierte die Bewohner zum Tanzen und Singen. Nach Kaffee und Kuchen lies man den Nachmittag ausklingen. Das Pflegepersonal unterstützte das Ganze, so dass dieses Sommerfest ein voller Erfolg wurde.



## Therapiehund

Ab dem kommenden Jahr 2022 wird uns Carola Kiefer mit ihrer Hündin Dakota einmal im Monat besuchen. Sie wird immer am ersten Dienstag eines Monats mit ihrer Hündin eine Gruppenstunde gestalten. Ihre persönliche Vorstellung auf den verschiedenen Wohnbereichen zeigte großes Interesse von Seiten der Heimbewohner, daher hat der Betreuungsdienst, Frau Kiefer für diese Gruppenstunde in unserem Haus gewinnen können. Wer keine Lust auf die Gruppenstunde hat, wird auch auf einen Spaziergang mit Dakota eingeladen.



## Abendessen auf der Außenterrasse

Am 12.08.2021 organisierte ich, in gepflegter Tradition, ein gemeinsames Abendessen. Es bot sich an, in der schönen lauen Abendstunde sich Zeit zu nehmen, den Tisch zu decken. Alle Bewohner genossen es, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Mit Freude wurde am Nachmittag Petersilie, Schnittlauch und Kresse geschnibbelt. Wer dieses mochte, konnte sich die Kräuter als Energielieferant auf sein Butterbrot streuen. Mit Liebe gezogene Tomaten aus unserem Hochbeet wurden gerne verschmaust. Zu dem Hand- und Kochkäse haben wir selbst hergestellte Musik angerührt. Diese Bestand aus Rotweinessig, Öl, Salz, Pfeffer und unter Tränen geschnittenen Gemüsezwiebeln, dazu wurde gutes Bauernbrot gereicht. Ein schön gedeckter Tisch und alte Volksmusik, die leise

im Hintergrund lief, sprachen alle Sinne an. Teilweise wurde mit vollen Munde mitgesummt. Es hat allen sehr gut geschmeckt, dass merkte ich, da ich kaum mit dem Servieren hinterher kam. Zum Glück eilte mir Hilfe herbei. Alle bedankten sich für den netten Abend. Nach der guten Resonanz organisierten wir am 07.09.2021 zweites Abendessen auf der Außenterrasse. Diesmal gab es Rühreier mit Speck und Käse, eingelegte Maiskölbchen, Kürbisstückchen, Senf- und Honiggurken, Salatgurken und Tomaten. Dazu wurden frisch zubereiteter Radieschen-Salat und frisches Odenwälder Brot gereicht. Wir saßen bis zum Sonnenuntergang, unterhielten uns angeregt und merkten nicht, wie die Zeit verging.



## Apfelbaum & Hochbeet



Unser Stolz galt diesem einzigen und prächtigen Apfel (siehe Bild), den wir von dem einen Apfelbaum (von dreien), ernten konnten. Wir feierten ihn und teilten ihn in acht Schnitten auf. Fast schon demütig hielten wir das Stückchen in unsere Hand und bissen ab. Fast wie Profis gaben wir uns der Verkostung hin – Aussehen, Geruch, Konsistenz und Geschmack. Fazit: schöne Farbe, weich, etwas mehlig, süß-säuerlich – der Apfel war lecker.

Freude hatte Frau Schmitt bei der Ernte unserer Tomaten aus dem Hochbeet. Auch diese Ernte wurde

geteilt. Nach Rückfrage, wie sie geschmeckt haben, gab es die Antwort: lecker! Die Nächte werden schon kühler, ob die restlichen Tomaten noch rot werden? Mal sehen. Denn sie benötigen schließlich die warmen Strahlen der Sonne.

Über die Sommermonate konnte, wer mochte, sich am Hochbeet bedienen.

Wir freuen uns auf das nächste Erntejahr.



Die INCURA-Gruppe stellt vor

## Senioren-Residenz Heppenheim

**Die zentrale Lage mitten in der Stadt, verschiedene Wohnmodelle, der enge Zusammenhalt und natürlich der allseits beliebte Dachgarten machen die Senioren-Residenz Sankt Katharina in Heppenheim an der Bergstraße zu einem echten Wohlfühlort.**

Mal eben in der Stadt einen Kaffee trinken oder eine Kleinigkeit einkaufen: Die Senioren-Residenz Sankt Katharina liegt mitten im hübschen Fachwerkstädtchen Heppenheim und ermöglicht ein aktives Leben im Alter. Die Senioreneinrichtung bietet rund einhundert Pflegezimmer und insgesamt 34 seniorengerecht gestaltete Mietapartments. Fittere Senioren können also erst einmal in ihren eigenen vier Wänden leben und bei erhöhtem Unterstützungsbedarf unkompliziert und schnell in den Pflegebereich umziehen. Im hauseigenen Restaurant und bei den vielen Veranstaltungen treffen sich die Senioren der verschiedenen Wohnformen regelmäßig.

Die Architektur von Sankt Katharina ist modern-stilvoll und zugleich gemütlich und freundlich. Ein Aushängeschild ist der allseits beliebte Dachgarten, wo die Seniorinnen und Senioren gerne zusammensitzen, Karten spielen oder gärtnern. Auch Chorproben und andere Veranstaltungen finden hier statt. Überhaupt wird in der Senioren-Residenz immer viel geboten: Es gibt ein vielfältiges Wochenprogramm

mit Sport, Kultur und Gemeinschaft sowie Extra-events wie Konzerte oder Jahreszeitenfeste. Sankt Katharina ist außerdem ein fester Bestandteil der Stadt und pflegt sehr gute Kontakte und Kooperationen – etwa zur Musikschule, die ein Chorprojekt im Haus anbietet, zu den Schulen oder der Strahlemann Stiftung. Diese unterstützt zusammen mit INCURA Jugendliche bei der Berufsorientierung.

Eine weitere Besonderheit, die das Leben im Heppenhimer INCURA-Standort so komfortabel macht, ist das gute Personal. Das Team aus den verschiedenen Arbeitsbereichen Pflege, Betreuung, Küche und Verwaltung arbeitet Hand in Hand und hält – vor allem auch seit der Coronakrise – fest zusammen. Werte wie Vertrauen, Wertschätzung und Respekt prägen die gesamte Hausgemeinschaft.



## Rezept

## Butter-Weihnachtsplätzchen

## Zutaten

500 g Mehl  
200 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
350 g Butter  
3 Eier  
1 Zitrone  
1 Prise Salz

### Zubereitung

Das Mehl in die Schüssel geben und mit dem Zucker sowie dem Vanillezucker verrühren. Die Butter in Flöckchen am Rand verteilen. Zwei Eigelb und ein ganzes Ei in die Mitte in eine Mulde geben. Die Hälfte der Zitronenschale mit einer feinen Reibe darüberreiben und Salz dazugeben.

Alles mit einem Knethaken (oder den Händen) zu einem glatten Teig verkneten. Nun den Teig für eine Stunde im Kühlschrank kühlen.

Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen und den Teig darauf ausrollen (ca. 1 cm dick). Mit Förmchen nach Belieben ausstechen und auf einem Blech mit Backpapier auslegen.

Bei 175 °C 10 bis 12 Minuten backen.



|                                            |                           |                                         |                                           |    |                                       |                                        |                                        |                                        |                                  |                                      |                                          |                                      |                                           |                                      |                                        |
|--------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|----|---------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|
| leise<br>fließen<br>oder<br>fallen         | runde<br>Schnee-<br>hütte | ins Ge-<br>dächtnis<br>zurück-<br>rufen | Mineral-<br>oder<br>Gesteins-<br>körnchen | 7  | Treib-,<br>Gärungs-<br>mittel         |                                        | Schuss-<br>geräusch                    | kleines<br>Klapp-<br>fenster           | Längen-<br>maß                   | erhöhen,<br>aus-<br>zeichnen         | Stock;<br>Hoch-<br>sprung-<br>gerät      | Nachlass<br>empfan-<br>gen           | Witz,<br>Scherz<br>(eng-<br>lich)         | Gewürz-,<br>Heil-<br>pflanze         |                                        |
| Adels-<br>titel                            |                           |                                         |                                           |    | vordring-<br>lich                     |                                        | Kummer,<br>Seelen-<br>schmerz          |                                        | beson-<br>ders;<br>außer-<br>dem | Gottes<br>Gunst                      |                                          |                                      |                                           | Kloster-<br>vorsteher                |                                        |
| Zeichen-<br>gerät                          |                           |                                         |                                           | 13 |                                       |                                        | Manns-<br>bild,<br>Bursche             |                                        |                                  | Auspuff-<br>stoff                    |                                          | 1                                    |                                           |                                      |                                        |
| Binde-<br>wort                             |                           |                                         | dt. Maler,<br>Grafiker<br>(Paul)          |    | ohne In-<br>halt                      |                                        |                                        |                                        | Rad-<br>mittel-<br>stück         |                                      |                                          |                                      | aus-<br>genom-<br>men,<br>frei von        |                                      | besitz-<br>anzei-<br>gendes<br>Fürwort |
| muster-<br>haft, voll-<br>kommen           | ein Schul-<br>fach        |                                         | Spiritus,<br>Wein-<br>geist               |    |                                       |                                        |                                        |                                        |                                  |                                      | Musik-<br>zeichen                        |                                      |                                           |                                      |                                        |
| Laub-<br>baum                              |                           |                                         |                                           | 8  |                                       |                                        |                                        |                                        |                                  |                                      | Atmungs-<br>organ                        | Wohn-<br>nungs-<br>wechsel           |                                           | Staat in<br>West-<br>afrika          |                                        |
| Feuer-<br>kröte                            |                           |                                         |                                           |    |                                       |                                        |                                        |                                        |                                  |                                      | in höhe-<br>rem Maß,<br>größere<br>Menge |                                      | 9                                         |                                      |                                        |
| Verbren-<br>nungs-<br>rück-<br>stand       |                           | eine Natur-<br>wissen-<br>schaft        | Verfü-<br>gung                            |    |                                       |                                        |                                        |                                        |                                  |                                      | Sand-<br>anhäu-<br>fung,<br>-hügel       |                                      | Feld-<br>ertrag                           |                                      | Nahrung<br>zu sich<br>nehmen           |
| Sing-<br>gemein-<br>schaft                 |                           |                                         |                                           | 10 |                                       |                                        |                                        |                                        |                                  |                                      |                                          |                                      |                                           |                                      | 4                                      |
| reich<br>an Licht                          |                           |                                         |                                           |    |                                       |                                        |                                        |                                        |                                  |                                      | Rasen-<br>pflanze                        |                                      |                                           |                                      |                                        |
| Farbe                                      | anfäng-<br>lich           |                                         | Getreide-<br>speicher                     |    |                                       |                                        |                                        |                                        |                                  |                                      | Glieder-<br>band;<br>Schmuck-<br>stück   | Schluss                              |                                           | Sittsam-<br>keit                     |                                        |
|                                            |                           |                                         |                                           |    | Kerbtier                              |                                        | Auto                                   |                                        | Schul-<br>festsaal               | aus-<br>gestor-<br>bener<br>Elefant  | italie-<br>nische<br>Haupt-<br>stadt     | eine Zahl                            |                                           |                                      |                                        |
| unter-<br>wegs<br>sein                     |                           | 2                                       |                                           |    |                                       |                                        | Funk-<br>ortung                        |                                        |                                  |                                      |                                          | Stüt-<br>zungs-<br>teil,<br>Stellage | zeitwei-<br>se über-<br>lassenes<br>Stück |                                      | Stachel-<br>tier                       |
| Abschnitt<br>eines<br>Liedes,<br>Gedichts  |                           | Bücher-<br>bord                         | Vorteil,<br>Vorzug                        |    | Verkehrs-<br>stockung                 |                                        |                                        | 5                                      | leichter<br>Betrug               |                                      |                                          |                                      |                                           |                                      |                                        |
|                                            |                           |                                         |                                           |    |                                       |                                        | Verbren-<br>nungs-<br>erschei-<br>nung |                                        |                                  |                                      | 6                                        | schmal;<br>begrenzt                  |                                           |                                      |                                        |
| säuerli-<br>che Art<br>Dick-<br>milch      | ein Stern-<br>bild        |                                         | sehr<br>großer<br>Mann                    |    | Kinder-<br>tages-<br>stätte<br>(Kzw.) |                                        |                                        |                                        | Herren-<br>jackett               | feines<br>Gewebe                     |                                          |                                      |                                           |                                      |                                        |
|                                            |                           |                                         |                                           |    |                                       | türkische<br>Wäh-<br>rungs-<br>einheit |                                        | bestän-<br>dig,<br>gleich-<br>bleibend |                                  |                                      |                                          | heißes<br>Rum-<br>getränk            |                                           | männ-<br>liches<br>Borstent-<br>tier |                                        |
| von drin-<br>nen nach<br>draußen<br>(ugs.) |                           |                                         |                                           |    | bevor                                 | höcker-<br>loses<br>Kamel              |                                        |                                        |                                  | flüssiges<br>Fett                    | landwirt-<br>schaftli-<br>ches<br>Gerät  |                                      |                                           |                                      | Fluss<br>zur<br>Donau                  |
|                                            |                           | 3                                       |                                           |    | zeitlos;<br>immerzu                   |                                        |                                        | 12                                     | Gemüse-<br>pflanze               |                                      |                                          |                                      |                                           |                                      |                                        |
| Hast                                       |                           | benach-<br>bart,<br>nicht<br>weit       |                                           |    | Krieger,<br>Held                      |                                        |                                        |                                        |                                  | Aner-<br>kennung<br>ausspre-<br>chen |                                          |                                      |                                           | 11                                   |                                        |
| zu keiner<br>Zeit                          |                           |                                         | Begeis-<br>terung,<br>Schwung             |    |                                       |                                        |                                        | spanisch;<br>Hurra!,<br>Los!, Auf!     |                                  | bereit-<br>willig                    |                                          |                                      |                                           |                                      |                                        |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|



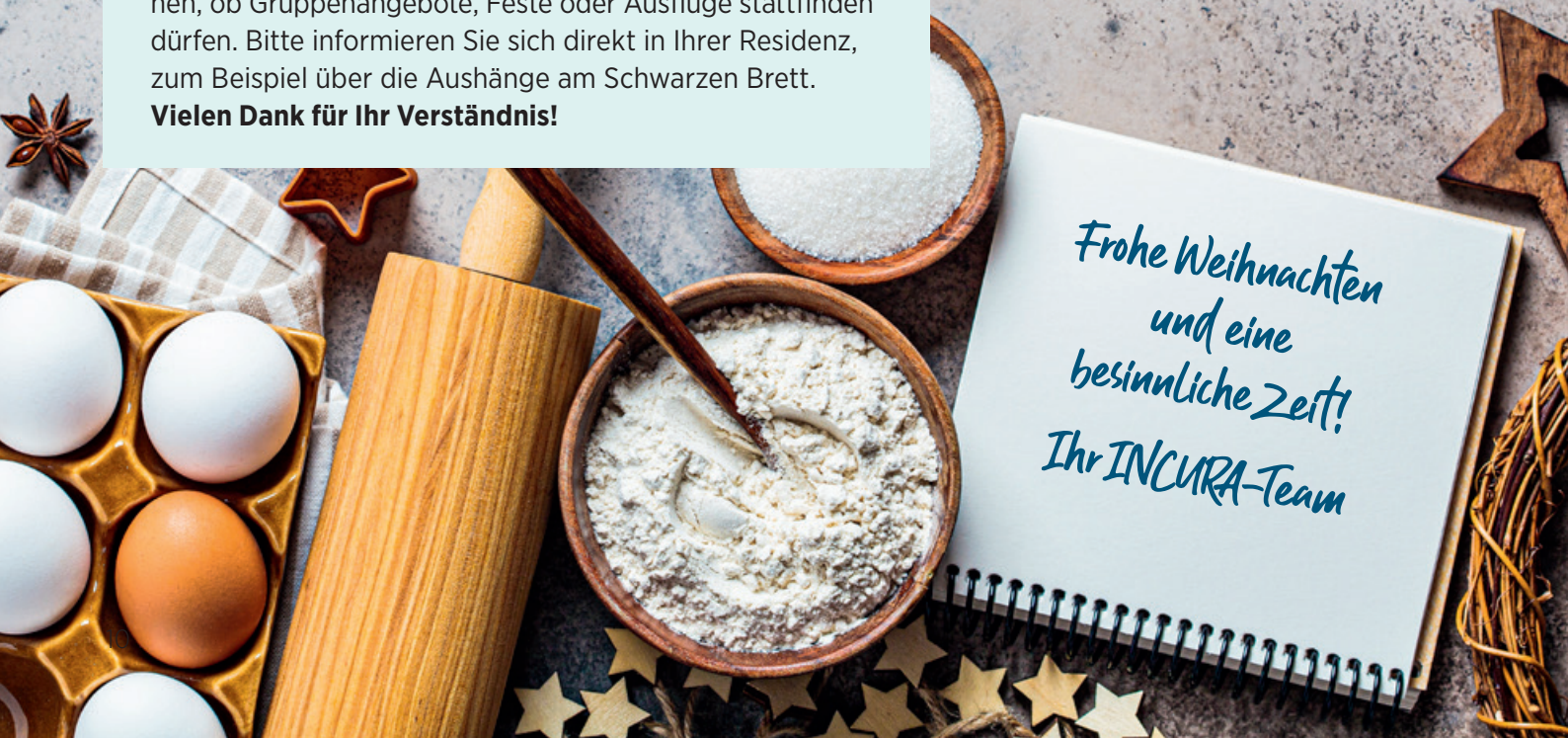
**ACHTUNG**  
Eventuell entfallen  
Veranstaltungen wegen  
Corona. Bitte beachten  
Sie entsprechende  
Aushänge.

WOCHENAKTIVITÄTEN

|            |           |                                                                                                                     |               |
|------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Montag     | 10.30 Uhr | <b>Speiseplanbesprechung</b><br>Speisevorschläge, mögliche Kritik, Verbesserungen                                   | Speisesaal EG |
| Mittwoch   | 10.00 Uhr | <b>Gymnastik</b><br>Sturzprophylaxe und Bewegungsübungen                                                            | Speisesaal EG |
|            | 14.00 Uhr | <b>Spaziergang, Ausflug, Einkaufsfahrten</b><br>Nähere und weitere Umgebung                                         | alle WB       |
| Donnerstag | 16.00 Uhr | <b>Gottesdienst</b><br>im Wechsel evangelisch und katholisch                                                        | Speisesaal EG |
| Freitag    | 10.00 Uhr | <b>Hauswirtschaftliches Angebot</b><br>Backen, Kochen, Handarbeiten                                                 | Speisesaal EG |
| Samstag    | 13.00 Uhr | <b>Wöchentlich wechselndes Angebot</b><br>Kreatives Gestalten, Kosmetik und Wellness,<br>individuelle Zimmerbesuche | Speisesaal EG |
| Täglich    | 12.30 Uhr | <b>Mittagstisch für Gäste und Besucher</b><br>Tägliches Angebot für Bürger der Umgebung                             | alle WB       |
|            |           | <b>Betreuung bei den Mahlzeiten</b>                                                                                 | alle WB       |
|            |           | <b>Betreuung der Bewohner(innen)</b><br>in Gruppen und individuell                                                  | alle WB       |

Hinweis zu unseren  
Veranstaltungen

Bei Erstellung dieses Heftes konnten wir noch nicht abse-  
hen, ob Gruppenangebote, Feste oder Ausflüge stattfinden  
dürfen. Bitte informieren Sie sich direkt in Ihrer Residenz,  
zum Beispiel über die Aushänge am Schwarzen Brett.  
**Vielen Dank für Ihr Verständnis!**



Gute Nacht!

10 Tipps für den erholsamen Schlaf

Gesunder Schlaf ist für Körper und Geist enorm  
wichtig. Nur bei ausreichendem und tiefem Schlaf  
können wir regenerieren, Gelerntes abspeichern und  
Krankheiten abwehren. Mit diesen zehn Tipps unter-  
stützen Sie das Ein- und Durchschlafen:

1. Wohlfühlumgebung

Ihr Schlafraum sollte gemütlich und entspannend sein.  
Achten Sie auf eine sanfte Beleuchtung, eine solide  
Ordnung und eine Raumtemperatur zwischen 18 und  
20 Grad. Lüften Sie Ihr Schlafzimmer mehrmals täg-  
lich und denken Sie an eine passende Matratze.

2. Leichte Kost

Gut verdauliche Mahlzeiten fördern den Schlaf.  
Verzichten Sie daher auf Fettiges, Blähendes, starke  
Gewürze und Zucker. Zwischen der letzten Mahlzeit  
und dem Zubettgehen sollten zwei bis drei Stunden  
liegen. Es gilt die Faustregel: je später, desto leichter.

3. Clever trinken

Senioren sollten viel trinken, mindestens eineinhalb  
Liter pro Tag – damit die Nacht ungestört bleibt,  
allerdings am besten vor 18 Uhr. Muntermacher wie  
Kaffee, Cola oder grüner Tee sind spätestens ab dem  
Nachmittag tabu.

4. Einschlafrituale

Der Körper ist ein Gewohnheitstier. Täglich gleiche  
Einschlaf- und Aufstehzeiten sowie Abendroutinen –  
etwa eine warme Dusche – helfen dabei, abzuschal-  
ten und Körper und Geist auf das Schlafengehen  
vorzubereiten.

5. Kippe aus

Nikotin wirkt anregend, weshalb Raucher schlechter  
und weniger tief schlafen als Nichtraucher. Eine Ziga-  
rette ist also kein geeignetes Abendritual.

6. Stecker ziehen

Handys, Laptops und Fernseher geben ein spezielles  
Licht ab, das munter hält und am Einschlafen hindert.  
Experten empfehlen, zwei Stunden vor dem Zubett-  
gehen auf Bildschirmmedien zu verzichten.

7. Das Bett nur zum Schlafen nutzen

Sie lieben es, tagsüber im Bett zu lesen, einen Film  
zu schauen oder zu telefonieren? Nutzen Sie das Bett  
besser nur zum Schlafen – sonst konditionieren Sie  
Ihren Körper falsch und er kommt nicht zur Ruhe.

8. Den Tag aktiv gestalten

Langeweile ist ein Schlafkiller. Abwechslungsreiche  
Tage mit schönen Erlebnissen, sozialen Begegnun-  
gen, viel Tageslicht und körperlicher Bewegung (min-  
destens 30 Minuten) hingegen lassen uns abends  
erschöpft und glücklich in die Kissen sinken.

9. Schöne Düfte

Ätherische Öle wie Lavendel, Jasmin oder Neroli wir-  
ken entspannend und können direkt in der Schlafum-  
gebung angewandt werden – zum Beispiel mit einem  
Duftsäckchen oder einem Kissenspray.

10. Immer schön entspannt

Entspannungstechniken wie autogenes Training oder  
progressive Muskelentspannung reduzieren die Rei-  
ze, verlangsamen den Stoffwechsel und lassen das  
Gehirn zur Ruhe kommen. Perfekt für einen guten  
Schlaf!



## Ganz einfach Freude schenken

Mit unserem Restaurant-Café-Gutschein schenken Sie zu jedem Anlass das Richtige! Der Gutschein kann über jeden von Ihnen vorgegebenen Betrag ausgestellt werden. Erhältlich in unserem Restaurant-Café.



**IN CURA**  
PARKHÖHE LINDENFELS  
SENIOREN-RESIDENZ

**SENIORENHEIM PARKHÖHE LINDENFELS GMBH**  
Freiensehnerstr. 9 · 64678 Lindenfels  
Telefon 06255/9605-0 · [info@parkhoehe.incura.de](mailto:info@parkhoehe.incura.de)

### WEITERE STANDORTE

#### SENIOREN-RESIDENZ HEPPENHEIM GMBH

Sankt Katharina  
Telefon 06252/9599-500

#### SENIOREN-RESIDENZ SCHIFFERSTADT GMBH

Sankt Johannes  
Telefon 06235/4930-0

#### SENIOREN-RESIDENZ DUDENHOFEN GMBH

Sankt Sebastian  
Telefon 06232/9008-0

#### SENIOREN-RESIDENZ WEINHEIM GMBH

Sankt Barbara  
Telefon 06201/7205-400

#### SENIOREN-RESIDENZ LINZ GMBH

Sankt Antonius  
Telefon 02644/944-0

#### KURPARK-RESIDENZ BAD SALZSCHLIRF GMBH

Telefon 06648/9111-0

#### SENIOREN-RESIDENZ BENSHEIM GMBH

Villa Medici  
Telefon 06251/7046-0

#### SENIOREN-RESIDENZ MALSCH GMBH

Telefon 07246/94416-0

#### SENIOREN-RESIDENZ DETTENHEIM GMBH

Telefon 07247/80096-0