

SANKT KATHARINA **POST**

Frühling/2017



Das Magazin der INCURA GmbH

Sankt Katharina
**Adventsmarkt und
Adventsfeiern 2016**

Deutschlandreise
**Münster – ehrwürdig
und quicklebendig**

Gut zu wissen
**Kneipp für
zu Hause**

*Münster
erfrischend
anders*



Wohnen. Leben. Sicherheit. www.incura.de

INCURA®

Titelthema „Buntes Markttreiben in Münster“

Den schönsten Wochenmarkt Europas gibt es angeblich in Münster: Zwei Mal die Woche drängen sich direkt am Münsteraner Dom rund 150 Marktständen eng aneinander – alle prallgefüllt mit regionalen und exotischen Leckereien. Das schier unerschöpfliche Angebot reicht vom Pfefferminzbonbon aus eigener Herstellung über frischgebackene Reibekuchen mit Apfelmus bis hin zu gackerndem Federvieh oder Fischspezialitäten. Im Frühjahr verwandeln die Gärtner aus Münster und dem nahen Holland den Platz in ein wahres Blumenmeer. Einen guten Überblick über das bunte Markttreiben gibt eine kulinarische Marktführung mit Kostproben an den beliebtesten Ständen.



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
 Am Alten Schlachthof 4 · 36037 Fulda
 Tel. 0661 580038-0 · www.ideenagentur.de

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

Fotos & Illustrationen:
 istock.com



Liebe Leser(innen),

während ich diese Zeilen schreibe, hat uns der erste Schnee in diesem Winter erreicht. Draußen sind es, nach einer sehr milden Adventszeit, nun doch Temperaturen im Minusbereich. Das neue Jahr hat begonnen und wir haben gerade unseren Neujahrsempfang im Restaurant der Senioren-Residenz gefeiert.

Gemeinsam können wir jedoch auch zurückblicken auf einige sehr gelungene Veranstaltungen, wie z. B. unseren Adventsmarkt sowie die Adventsfeiern der Wohnbereiche. Besten Dank an dieser Stelle an alle Beteiligten und für die vielen lobenden Worte unserer Bewohner und Besucher. Auch in den kommenden, wahrscheinlich wärmeren Monaten versprechen wir Ihnen wieder ein buntes Programm!

Als kleinen Vorgeschmack auf den nahenden Lenz finden Sie in dieser Ausgabe u. a. Erinnerungen unserer Bewohner an vergangene regionale Frühjahrsbräuche.

Doch freuen Sie sich nun mit dem Ihnen vorliegenden Exemplar auf die ersten Sonnenstrahlen des Frühlings! Viel Spaß beim Lesen.

Ihr Steffen Klenner, Einrichtungsleitung

Er ist's

Frühling läßt sein blaues Band
 Wieder flattern durch die Lüfte;
 Süße, wohlbekannte Düfte
 Streifen ahnungsvoll das Land.
 Veilchen träumen schon,
 Wollen balde kommen.
 Horch, von fern ein leiser Harfenton!
 Frühling, ja du bist's!
 Dich hab ich vernommen!

Eduard Mörike (1804-1875)



Faszination Aquarell und Acryl

Ausstellungseröffnung in der Senioren-Residenz „Sankt Katharina“

„Armidas Malwerkstatt“, eine Gruppe von Künstlerinnen stellt erstmals in der Senioren-Residenz „Sankt Katharina“ aus. Prägend für die Werke ist die schon im Titel erkennbare Leidenschaft für Aquarell und Acryl. Das Malen ist für die Seniorinnen des ehemaligen Volkshochschulkurses eine Leidenschaft zu Farbe und Papier, verbunden mit mannigfaltiger Kreativität und künstlerischer Vielfältigkeit. So prägen Transparenz und Leichtigkeit die Aquarelle. Ausdruck und Intensität stehen für die Werke in Acryl.

Besucht werden kann die Ausstellung seit November 2016 täglich zwischen 9 und 17 Uhr im Erdgeschoss der Senioren-Residenz. Die Kunstwerke werden bis mindestens März 2017 zu besichtigen sein.

Über Ihren Besuch freuen sich:
 Elfriede Buche, Ellen Conrady, Christel Flath, Viktoria Heil, Rosemarie Iversen, Sigrid O'Neill, Brunhilde Wolf



Osterkonzert mit dem St.-Daniels-Chor aus Moskau

17.04.2017, 14.30 Uhr, im Restaurant



Advent 2016 *Adventsmarkt und Adventsfeiern*

Was wäre die Adventszeit ohne den Besuch auf einem schönen Adventsmarkt? Nun schon zum vierten Mal wurde am 3. Advent (11. Dezember 2016) im Restaurant und im Innenhof ein stimmungsvoller Adventsmarkt aufgebaut. Unsere Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des Betreuungsdienstes haben zusammen mit vielen Helfern im Restaurant die Verkaufsstände aufgebaut und dekoriert. Es waren einige neue Stände dabei, aber auch Anbieter, die schon seit Beginn dieser schönen Tradition gerne in unser Haus kommen.

So konnten neben den, von den Bewohnerinnen und Bewohnern selbst gebastelten Weihnachtsdekorationen auch Bilder, Marmeladen und Gelees, liebevoll genähte Teddy-Bären, Teelichthalter, Holztannensäulen und vieles mehr erstanden werden. Dieses Angebot wurde von den Bewohnern, ihren Angehörigen und Gästen gerne angenommen und noch einige Kleinigkeiten „zum unter den Christbaum legen“ erstanden.

Im Innenhof lud dann unser Küchenteam die Gäste zu Bratwurst, Waffeln und Glühwein ein. Gemütlich im Restaurant sitzend oder zünftig im Freien an den Stehtischen wurde bei angeregten Gesprächen

ordentlich geschmaust. Zum Ausklang erfreute uns noch der Posaunenchor der Heilig-Geist-Gemeinde mit weihnachtlichen Liedern, bei denen viele sogar mitgesungen haben.

An den vier nachfolgenden Nachmittagen wurde für die Wohnbereiche von „Sankt Katharina“ zu stimmungsvollen Weihnachtsfeiern eingeladen. Zusammen mit Bewohnerinnen, Bewohnern, Angehörigen und Gästen wurde zur Einstimmung von Diakon Jakob und Pfarrer Sticksel an die wahre Bedeutung von Advent und Weihnachten erinnert. Es wurden gemeinsam Weihnachtslieder gesungen und den verschiedenen Gruppen der Jugendmusikschule Heppenheim oder dem Chor gelauscht, die zur Freude aller die Feiern musikalisch umrahmten.

Unser Küchen-Team bewirtete die Gäste in gewohnt guter Weise. Zum gemütlichen Beisammensein gehört nun mal auch ein schön gedeckter Tisch mit allerlei Leckereien. So wurde sich angeregt unterhalten und natürlich wurden auch Erinnerungen an vergangene Tage ausgetauscht. Für alle Bewohner und Gäste war dies ein gelungener Auftakt zur Weihnachtszeit.



März

1.3.2017	Mittwoch	10.30 Uhr	BEWOHNERBEIRATSSITZUNG nur für Mitglieder	Restaurant
3.3.2017	Freitag	15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE für die Februar-Jubilare	Restaurant
6.3.2017	Montag	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
9.3.2017	Donnerstag	10 Uhr	TIERHEIM zu Besuch in Sankt Katharina	Alle Wohnbereiche
17.3.2017	Freitag	10 Uhr	SENIOR-SHOP stellt die Frühjahrs-/ Sommermode 2017 vor.	Café
20.3.2017	Montag	16 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
24.3.2017	Freitag	14 Uhr	SCHUH-RESIDENZ Schuhverkauf in der Senioren-Residenz	Café
27.3.2017	Montag	14.30 Uhr	BUNTER MUSIKNACHMITTAG Fröhliche Melodien bei Kaffee und Kuchen mit Herrn Kurz	Restaurant





Münster *quicklebendig*

Idyllische Plätze, modernes Stadtleben, grüne Oasen: Das westfälische Münster hat viel zu bieten. Die 1.200 Jahre alte Bischofs- und Hansestadt bezaubert mit einem charmanten Mix aus altherwürdiger Tradition und quicklebendiger Gegenwart.

Ein Tag in Münster beginnt am besten mit einer Tasse Cappuccino auf dem Prinzipalmarkt – hier schlägt das Herz der historischen Hansestadt. Seit dem 12. Jahrhundert errichteten an dieser Stelle Kaufleute und Händler feste Häuser und boten unter den Arkaden ihre Waren an. Das Ensemble aus 48 Bogenhäusern mit Gotik- oder Renaissancegiebeln wurde im 2. Weltkrieg weitgehend zerstört, später jedoch gekonnt wieder aufgebaut. Heute spielt sich hier ein großer Teil des Stadtlebens ab: Staatsgäste werden empfangen, Feste gefeiert, hier wird flaniert, eingekauft und das Leben genossen. Wie in der ganzen Stadt sind auch rund um den Prinzipalmarkt hunderte Radfahrer unterwegs, denn Münster gilt als Fahrradhauptstadt überhaupt. Täglich sind mehr als 100.000 Menschen mit dem Rad unterwegs und es gibt doppelt so viele Räder wie Einwohner, nämlich rund eine halbe Million.

Einer der schönsten Wochenmärkte Europas

Planen Sie Ihren Münsterbesuch unbedingt so, dass Sie an einem Mittwoch oder Samstag in der Stadt sind. Dann hat der großartige Wochenmarkt im

Schatten des Doms mit typisch westfälischen Köstlichkeiten geöffnet. Die Münsteraner schätzen ihren Wochenmarkt als nie versiegende Quelle frischer Produkte aus der Region – und als Treff zum Kaffee oder Mittagssnack. Manche munkeln, er sei der schönste Wochenmarkt Europas! Überhaupt kann man gut einkaufen in Münster: Der lebendige Einzelhandel in den verschiedenen Einkaufsquartieren gehört zu den unverwechselbaren Markenzeichen Münsters. Neben allen großen Ketten finden sich wieder viele inhabergeführte Geschäfte mit individuellen Waren.

Kunst und Natur dicht an dicht

Unbedingt sehenswert ist das Kunstmuseum Pablo Picasso Münster. Es liegt direkt in der Innenstadt in einem alten westfälischen Adelshof. Kunstfreunde aus ganz Europa kommen hierher, um die weltgrößte Sammlung von Picasso-Grafiken zu bewundern oder exquisite Sonderausstellungen zu besuchen. Insgesamt sorgen in Münster über 30 Museen für Kulturgenuß, darunter Kostbarkeiten wie der jahrtausendalte Domschatz oder Meisterwerke der asiatischen Lackkunst. 2017 ist für Münsteraner Kunstfreunde ein besonderes Jahr, denn dann finden zum fünften Mal die „Skulpturen Projekte“ statt. Alle zehn Jahre kommen Künstler aus der ganzen Welt nach Münster, um ihre Skulpturen mitten in der Stadt oder auch rund um den Aasee auszustellen. Der beliebte Stausee liegt direkt neben der Innenstadt und lädt zum Spazieren und Naturgenießen ein. Auf den Aaseeterrassen kann man – vielleicht mit einem Glas Wein in der Hand die Segler beobachtend – den Tag in Münster wunderbar ausklingen lassen.

Alle Informationen zu Sehenswürdigkeiten und Unterkünften erhalten Sie bei der Münster Information Telefon 0251/4922710, www.muenster.de



Frühjahrsbräuche und Bauernregeln

Mittwochmorgen. 10.15 Uhr in der Senioren-Residenz „Sankt Katharina“ in Heppenheim. Zeit für eine Einzelbetreuung auf dem Wohnbereich 2. Da nun die Weihnachtstage vorbei sind und auch das neue Jahr bereits begonnen hat, weicht das Wintergefühl ein wenig und lässt in Vorfreude dem Frühling entgegenblicken. Für uns Anlass, mit den Bewohnern ein kleines „Brainstorming“ zum Thema Frühjahrsbräuche oder Bauernregeln im Frühjahr zu machen. Es entwickelten sich rege Gespräche mit wiederaufkommenden Erinnerungen und hier und da einem Strahlen in den Augen. Es war eine sehr unterhaltsame Runde.

Für Sie haben wir hier nun ein paar den Bewohnern bekannte Bauernregeln und Bräuche zu Papier gebracht.

Welche der Frühjahrsbräuche kennen Sie denn noch?

Sommertagszug

- Besonders in der Kurpfalz bekannt
- Der Sommertagszug zieht durch den Ort und verkündet den Bewohnern, dass der Winter nun ein Ende hat
- Kinder bekleben bunte Stecken mit farbigem Papier und stecken auf die Spitze eine süße Hefebrezel, die sogenannte Sommertagsbrezel
- Begleitet werden die Kinder von den Butzen (große Gestelle, in denen Personen stecken, die sie herumtragen)
- Gestelle sind mit Stroh (für den tristen Winter) oder Tannenzweigen (für den grünen Sommer) geschmückt
- Oft läuft noch ein Schneemann aus Pappmaché mit, der zum Abschluss des Umzuges verbrannt wird
- Vereine schmücken Wagen mit Frühjahrsmotiven, ein Musikverein spielt Frühlingslieder und es wird gesungen

- Den Bewohnern bekannter Sommertagszug: Weinheim (Quelle: Bewohner und tlw. wikipedia.de)

Frühjahrsputz

- Das komplette Heim wird gereinigt und ausgemistet
- Man verabschiedet sich von alten Überresten und schafft Platz für Neues
- So wurden früher z. B. alle Gardinen abgehängt und gewaschen
- Matratzen wurden früher ausgeklopft und gesäubert
- Jede Ecke, jedes Detail wird geputzt
- Symbol des Neuanfangs

Maibaumstellen

- Geschieht meist am 1. Mai
- Feierliches Aufstellen eines geschmückten Baumes oder Stammes auf dem Dorfplatz
- Tradition von Region zu Region unterschiedlich
- Frau Rawe erzählte vom Maibaumstellen in Rimbach: Die Männer stellten den Maibaum auf dem Marktplatz auf, an dem eine Brezel hing und die Männer versuchten hinaufzuklettern und diese zu „ergattern“.

Unsere Bauernregeln zum Frühjahr:

„Wenn die Drossel schreit, ist der Lenz nicht mehr weit.“

„Hasen, die springen, Lerchen, die singen, werden sicher den Frühling bringen.“





April

3.4.2017	Montag	16 Uhr	KATH. GOTTESDIENST Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
5.4.2017	Mittwoch	10.30 Uhr	BEWOHNERBEIRATSSITZUNG nur für Mitglieder	Restaurant
7.4.2017	Freitag	15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE für die März-Jubilare	Restaurant
14.4.2017	Freitag	16 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
16.4.2017	Sonntag	10.30 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
16.4.2017	Sonntag	15 Uhr	OSTERKAFFEE Gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen	Restaurant
17.4.2017	Montag	14.30 Uhr	OSTERKONZERT mit dem St.-Daniels-Chor aus Moskau	Restaurant
24.4.2017	Montag	16 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
29.4.2017	Samstag	16 Uhr	ÖKUMENISCHER GOTTESDIENST „KATHARINA VON SIENA“ Gemeinsam den Glauben leben	Restaurant

Neujahrsempfang

Am 10. Januar fand in unserem Restaurant der Neujahrsempfang 2017 statt. Die Bewohnerinnen und Bewohner wurden um 10 Uhr bereits mit musikalischer Untermalung von Herrn Kurz begrüßt, was sogleich für eine heitere und ausgelassene Stimmung sorgte.

Das Restaurant war gut besucht, als Herr Klenner die Veranstaltung eröffnete und die Neujahrsansprache für 2017 hielt. Es gab Sekt und Lachshäppchen und zu der Musik von Herrn Kurz wurde gesungen und geschunkelt – getanzt wurde auch. Außerdem hielten in diesem Jahr auch Frau Küner und Herr Schopen aus dem seniorengerechten Wohnen eine Rede, die beiderseits für großen Applaus und durch liebevolle, wertschätzende Worte bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für Rührung und positive Bestätigung ihres Tuns sorgten.

Es war ein gelungenes Fest, mit vielen lachenden Gesichtern, was uns positiv ins neue Jahr blicken lässt und bereits jetzt Lust auf viele weitere Feste im Hause „Sankt Katharina“ macht.

Wir freuen uns auf ein ereignisreiches neues Jahr mit Ihnen und wünschen Ihnen auch an dieser Stelle noch einmal alles Gute für 2017!



Mai

2.5.2017	Dienstag	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
3.5.2017	Mittwoch	10.30 Uhr	BEWOHNERBEIRATSSITZUNG nur für Mitglieder	Restaurant
4.5.2017	Donnerstag	10 Uhr	TIERHEIM zu Besuch in Sankt Katharina	Alle Wohnbereiche
5.5.2017	Freitag	15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE für die April-Jubilare	Restaurant
14.5.2017	Sonntag	10 Uhr	MUTTERTAG Sektfrühstück für alle Mütter	Café
15.5.2017	Montag	16 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
19.5.2017	Freitag	10 Uhr	MODE-MOBIL GLOCK präsentiert die Frühjahrs-/Sommermode 2017	Café
25.5.2017	Donnerstag	10 Uhr	VATERTAG Fröhlichschoppen für alle Väter	Restaurant

Glückliche Gewinnerin

Das neue Jahr 2017 startete gut: Besonders für Frau Näder, eine Bewohnerin unseres Hauses. Ihr durften wir die frohe Botschaft überbringen, dass sie beim Gewinnspiel „Vögelchen zählen“ der Hauszeitungsausgabe Herbst 2016 gewonnen hat. Frau Kallenbach (Betreuungsdienstmitarbeiterin) überreichte ihr im Namen des Hauses einen Restaurant-Gutschein und sprach im Namen aller die besten Glückwünsche aus. Frau Näder war sichtlich überrascht und gab an, damit überhaupt nicht gerechnet zu haben. Sie freut sich nun darauf, den Gutschein gemeinsam mit ihrer Tochter einzulösen. Für alle anderen Bewohner besteht übrigens auch weiterhin die Chance, ebenfalls bald einen Gewinn in Händen zu halten. Machen Sie mit bei unserem Gewinnspiel und zählen Sie die Vögelchen im Heft. Wie viele Vögel zählen Sie?

Suchen & gewinnen

Auch in diesem Heft bringen die kleinen Vögelchen wieder Gewinne. Wie viele Vögel zählen Sie?

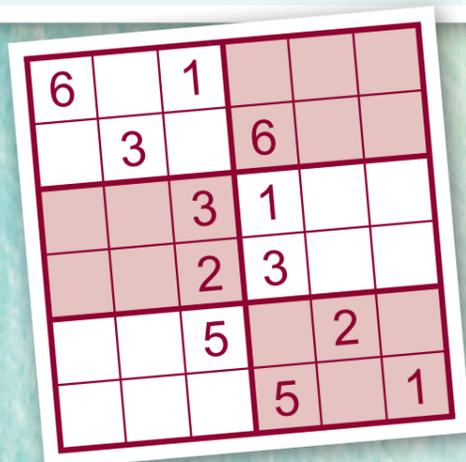
Haben Sie alle Vögelchen gefunden?

Dann 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 30.04.2017. Mit etwas Glück gewinnen auch Sie eine persönliche Überraschung.



Unsere Wochenangebote

MONTAG	11 Uhr	SPORTGRUPPE ZUR STURZPROPHYLAXE	Wohnbereich 2
DIENSTAG	10 Uhr	BACKGRUPPE	Wohnbereich 2
	10.30 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING	Wohnbereich 3
	15.15 Uhr	KREATIVWERKSTATT	Wohnbereiche 1 & 3
	15.15 Uhr	BEWEGUNG MIT MUSIK	Wohnbereich 2
	15.15 Uhr	SPIELENACHMITTAG	Wohnbereich 3
MITTWOCH	10.30 Uhr	SPIELERUNDE	Wohnbereich 2
	10.30 Uhr	EINKAUFEN AUF DEM WOCHENMARKT	Im BD-Büro anmeld.
	10.30 Uhr	SINGRUNDE	Wohnbereich 1
	11 Uhr	SPORTGRUPPE ZUR STURZPROPHYLAXE	Wohnbereich 3
	15 Uhr	Wii-KEGELN	Wohnbereich 2
DONNERSTAG	10 Uhr	BACKGRUPPE	Wohnbereich 1
	10.30 Uhr	KREATIVWERKSTATT	Wohnbereich 2
	10.30 Uhr	SINGRUNDE	Wohnbereich 3
	15.15 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING	Wohnbereich 1
	15.15 Uhr	SPIELENACHMITTAG	Wohnbereich 2
FREITAG	10.30 Uhr	ENTSPANNT INS WOCHENENDE	Wohnbereiche 1 & 3
	10.30 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING	Wohnbereich 3
	11 Uhr	SPORTGRUPPE ZUR STURZPROPHYLAXE	Wohnbereich 1
	15 Uhr	BINGO	Restaurant
	15.15 Uhr	SINGRUNDE	Wohnbereich 1
	15.15 Uhr	ENTSPANNT INS WOCHENENDE	Wohnbereich 2
	15.15 Uhr	BEWEGUNG MIT MUSIK	Wohnbereich 3
SAMSTAG	10.30 Uhr	EINKAUFEN AUF DEM WOCHENMARKT	Im BD-Büro anmeld.
SONNTAG	10 Uhr	INDIVIDUELLE EINZELBETREUUNG	Alle Wohnbereiche



Wasser marsch! Kneipp für zu Hause

Mit dem Namen Kneipp verbinden die meisten sicher die eiskalten Kneippbecken, die in vielen Gemeinden zum Wassertreten einladen. Kneippen jedoch kann man einfach auch zu Hause – zum Beispiel mit einem kalten Armguss im Waschbecken oder einem Wechselfußbad im Putzeimer.

Heilen durch Wasser – das kannte man schon im antiken Rom. Doch erst im 19. Jahrhundert belebt Sebastian Kneipp das alte Wissen rund um die Wasseranwendungen mit neuem Leben. Der junge Pfarrer litt an Tuberkulose, die damals noch tödlich war. Durch Zufall stieß er auf eine Abhandlung über die Heilkraft frischen Wassers und konnte sich mit eiskalten Tauchbädern in der Donau selbst heilen. Fortan beschäftigte sich Sebastian Kneipp intensiv mit der gesundheitsfördernden Kraft des Wassers. Er fand heraus, dass spezielle Anwendungen mit warmem und vor allem kaltem Wasser die Selbstheilungskräfte fördern und die Abwehrkräfte stärken können.

Die Anwendungen sind denkbar einfach und lassen sich wunderbar auch im eigenen Bad durchführen. Hier drei Beispiele (bitte fragen Sie vor Anwendung Ihren Hausarzt):

• Wechselfuschen: Kneipp für Einsteiger
Sich erst mit warmem und dann mit kaltem Wasser abzduschen soll die Gefäße trainieren und damit abhärtend und abwehrsteigernd wirken. Prima bei Morgenmüdigkeit, Einschlafstörungen oder

Kreislaufregulationsstörungen. Einfach den ganzen Körper zuerst warm bis heiß duschen. Anschließend auf kalt drehen und herzfern beginnend abduschen: rechtes Bein, linkes Bein, rechter Arm, linker Arm, Brust, Bauch, Nacken, Gesicht. Abtrocknen und auf Wiedererwärmung achten.

• Kaltes Armbad: Der Kneippsche Espresso
Das kalte Armbad wirkt zugleich anregend und beruhigend, daher eignet es sich wunderbar gegen Müdigkeit am Nachmittag. Füllen Sie Ihr Waschbecken mit kaltem Wasser (12 und 18 Grad) und tauchen Sie Ihre Arme bis zur Mitte der Oberarme ein bis ein Kältegefühl spürbar wird (etwa 30 Sekunden). Arme nicht abtrocknen, nur abstreifen und durch Pendeln wieder erwärmen. Nur mit vorher warmen Händen und Armen durchführen.

• Kalter Gesichtsguss: Der Schönheitsguss
Sie haben Kopfschmerzen oder fühlen sich abgeschlagen? Der Gesichtsguss soll erfrischend, hautstraffend und herzberuhigend wirken. So wird's gemacht: Lassen Sie kaltes Wasser von der rechten Schläfe über die Stirn zur linken Schläfe laufen, den gleichen Weg wieder zurück. Dann die rechte Gesichtshälfte mit drei senkrechten Strichen begießen, dasselbe links wiederholen. Zum Abschluss dreimal um das Gesicht kreisen. Nach dem Guss das Gesicht leicht abtupfen.

Zum Weiterlesen: www.kneippbund.de



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
 SANKT KATHARINA
 SENIOREN-RESIDENZ



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



**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**
 Freisenheinerstr. 9
 64678 Lindenfels
 Tel. 06255/9605-0
 info@parkhoehe.incura.de



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



**Wohnpark Kranichstein
 Betriebsgesellschaft mbH**
 Borsdorffstraße 40
 64289 Darmstadt
 Tel. 06151/739-0
 info@wohnpark-
 kranichstein.incura.de



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



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



www.incura.de