

# SANKT KATHARINA POST

Herbst/2017



Das Magazin der INCURA GmbH

Sankt Katharina  
**Neue Einrichtungsleitung:**  
**Mareike Götz**

Deutschlandreise  
**Die Ostseebäder**  
**der Lübecker Bucht**

Gut zu wissen  
**Freunde fürs**  
**Leben**

*Lübecker Bucht:  
Strandglück pur*



Wohnen. Leben. Sicherheit. [www.incura.de](http://www.incura.de)

INCURA®



Titelthema  
„Strandglück pur“

In unserer Titelfrubrik „Deutschlandreise“ geht es dieses Mal in den Nordosten Deutschlands, an die wunderschöne Lübecker Bucht. Gleich eine Handvoll Seebäder wartet hier darauf, entdeckt zu werden – jedes mit seinem ganz eigenen Charakter. Doch egal ob im traditionsreichen Rettin, im modernen Scharbeutz oder im lebendigen Pelzerhaken: Überall gibt es kilometerlange Sandstrände, frische Ostseeluft, herrliche Dünenlandschaften und natürlich fangfrischen Fisch. Anders als an der Nordsee verschwindet das Meer auch nicht ständig, sondern lädt den ganzen Tag über zu einem Strandspaziergang im Sand oder auf der Strandpromenade ein.



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



Neue Einrichtungsleitung:  
Mareike Götz

Liebe Leser(innen),

am 1. August 2017 durfte ich die Einrichtungsleitung der Senioren-Residenz „Sankt Katharina“ von Herrn Klenner übernehmen. Zeitgleich hat Herr Klenner seine neue Stelle in unserer Zentrale bei der INCURA GmbH in Köln angetreten, er steht uns damit weiterhin als Unterstützung oder zu noch offenen Fragen mit Rat und Tat zur Seite.

Wir freuen uns, dass wir die Position der Pflegedienstleitung mit Frau Aleksandra Knoll besetzen konnten. Frau Knoll kann auf eine langjährige Berufstätigkeit im Bereich der Pflege zurückblicken. Mit Ihr können wir eine erfahrene Leitungskraft vorstellen. Viele von Ihnen konnten Frau Knoll bereits auf unseren Angehörigenabenden im August oder im persönlichen Gespräch kennen lernen. Sollten Sie weitere Fragen oder Anliegen haben – wir stehen Ihnen beide gerne unter den bekannten Kontaktmöglichkeiten zur Verfügung!

Freuen wir uns nun auf die vor uns liegende gemeinsame Zeit. Lassen Sie sich an unserem Sommerfest gut unterhalten und sich den Herbst an unserem Weinfest schmecken.

Viel Spaß beim Lesen.

Ihre Mareike Götz, Einrichtungsleitung



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

Suchen & gewinnen

Wie viele Vögel zählen Sie in diesem Heft? 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 31.10.2017. Mit etwas Glück gewinnen Sie eine persönliche Überraschung.



Liebe Mutter!  
Ich wünsch' dir Glück und Fröhlichkeit,  
die Sonne soll dir lachen!  
So gut ich kann und alle Zeit  
will ich dir Freude machen.  
Denn Muttertage, das ist klar,  
die sind an allen Tagen.  
Ich hab dich lieb das ganze Jahr,  
das wollt ich dir nur sagen.

Unbekannt



Heute möchte ich an dich denken  
und dir ganz viel Liebe schenken.  
Ich danke dir für alles aus tiefstem Herzen  
und hoffe, ich kann noch viele Jahre  
mit dir scherzen.

Livi

Sektfrühstück und Häppchen ...

... zum Muttertag. Wie jedes Jahr fand am Muttertag unser allseits beliebtes „Sektfrühstück“ für unsere Bewohnerinnen statt. Im Vorfeld wurde schon auf den Wohnbereichen von den Bewohnerinnen, denen es aus den Vorjahren noch in Erinnerung war, darüber gesprochen und man hörte „da kommst du auch mit, das ist immer schön“.

Pünktlich füllte sich dann auch das Café, wer den Weg nicht alleine bewältigen konnte wurde vom Betreuungsdienst auf dem Wohnbereich abgeholt. Es war gleich eine schöne Atmosphäre zu spüren und man sah glückliche und überraschte Gesichter. Alle freuten sich über die schön dekorierten Tische und es gab großes Lob an den Küchenchef und sein Team. Es wurden Lieder gesungen und es wurde darüber gesprochen, wie die einzelnen Bewohnerinnen früher ihren Muttertag verbracht haben. Schnell, viel zu schnell, verging die Zeit und die „Muttis“ gingen auf ihre Wohnbereiche zurück. Es gab nochmal einen Applaus für die Mitarbeiter und ein herzliches Dankeschön für die schöne Zeit.

Vatertagsfrühschoppen

Auch dieses Jahr, wurde am 25.05.17 Vatertag im Restaurant von Sankt Katharina gefeiert. Wir vom Betreuungsdienst begrüßten die Bewohner. Auch ein Mitglied des Bewohnerbeirats ließ es sich nicht nehmen, die Bewohner zu begrüßen.

Für das leibliche Wohl der 16 Väter wurde bestens gesorgt. Zum alkoholfreiem Bier gab es belegte Brote, Weißwürste und Brezeln. Für gute Stimmung sorgte ein Bewohner, der (Männer-) Witze erzählte – es wurde viel gelacht. Auch das Singen wurde nicht vernachlässigt. Alle Bewohner sangen die Volkslieder mit und hatten Spaß dabei. Leider ging der Frühschoppen viel zu schnell zu Ende. Die Bewohner bedankten sich für den schönen Vormittag.



# Hochbeet

Unser kleiner Kräutergarten – In diesem Jahr wurde wieder die Hochbeetgruppe im Veranstaltungskalender aufgenommen. Gemeinsam mit den Bewohnern wurden verschiedene Kräuter und Duftblumen angepflanzt. Durch die Pflege der Pflanzen werden Erinnerungen geweckt und der Geruchssinn gestärkt. Die Bewohner erfreuen sich immer wieder an den Düften der Kräuter und Blumen.



## Champignon-Suppe

- 5 Stück Champignons (braun)
- 1 Stück Zwiebel frisch (klein)
- 1 Stück Ingwer frisch (klein)
- 1 Esslöffel Butterschmalz
- 1 Esslöffel Mehl
- 300 ml Molke aus der Frischkäseherstellung
- 50 ml Sahne (10% Fett)
- 2 Esslöffel Honig
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- 1 Scheibe Graubrot (Roggenmischbrot)
- 1 Teelöffel Tomatenbutter
- 2 Blättchen Petersilie

## Mein kleiner Kräutergarten

Kräuter und Gewürze machen zu Recht die Nahrungsaufnahme zum vergnüglichen Sinn. Ein Kräutergarten wäre da nicht schlecht, und ganz nebenbei steckt viel Wellness darin.

Basilikum und Bohnenkraut wird gern von mir dort angebaut. Auch mit Estragon und Dill ein jeder gerne würzen will.

Petersilie nicht zu vergessen, sie würzt so manches gute Essen. So will ich ihn hegen und warten, meinen kleinen Kräutergarten.

Claudia Behrndt

## Zubereitung

Zwiebel und Ingwer schälen, klein hacken und in einem Teil des Butterschmalzes anrösten. Mehl anstäuben und eine Einbrenne herstellen. Mit Molke aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Sahne dazu und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun den Honig unterrühren. (Die Menge ist schon okay, denn durch die Molke ist die Suppe ja sauer). Pilze säubern und in Scheiben schneiden. Im Rest des Butterschmalzes braun rösten. Nun die Suppe durch ein Sieb auf die Pilze gießen.

Die Brotscheibe mit der Tomatenbutter bestreichen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne rösten. Die Suppe auf zwei Teller verteilen, mit den Brotwürfeln anrichten und mit einem Petersilienblatt garnieren.



## September

|         |          |        |                                                                                    |                     |
|---------|----------|--------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1.9.17  | Freitag  | 15 Uhr | GEBURTSTAGSKAFFEE für die August-Jubilare                                          | Restaurant          |
| 2.9.17  | Samstag  | 16 Uhr | SOMMERFEST Für Ihre Unterhaltung und das leibliche Wohl wird bestens gesorgt sein! | Parkdeck & Innenhof |
| 4.9.17  | Montag   | 16 Uhr | KRANKENSALBUNGSGOTTESDIENST                                                        | Restaurant          |
| 6.9.17  | Mittwoch | 10 Uhr | BEWOHNERBEIRATSITZUNG nur für Mitglieder                                           | Restaurant          |
| 12.9.17 | Freitag  | 10 Uhr | SENIOR-SHOP Die neue Herbstmode ist da!                                            | Café                |
| 18.9.17 | Montag   | 16 Uhr | EVANGELISCHER GOTTESDIENST Gemeinsam den Glauben leben                             | Andachtsraum        |

WIR LADEN SIE EIN!

IN CURA  
SANKT KATHARINA  
SENIOREN-RESIDENZ

Samstag · 02.09.2017  
ab 16 Uhr

Besuchen Sie unser

BUNTES  
SOMMERFEST



Senioren-Residenz Heppenheim GmbH Sankt Katharina  
Lorscher Str. 1-3 · 64646 Heppenheim  
Tel. 06252/9599-500 · [www.incura.de](http://www.incura.de)

Freuen Sie sich auf ein vielfältiges Programm!



Frau Götz und Herr Klenner begrüßen Frau Aleksandra Knoll.

Wir freuen uns, Frau Knoll als neue Pflegedienstleitung für die Senioren-Residenz „Sankt Katharina“ vorstellen zu dürfen.





## Die Ostseebäder *der Lübecker Bucht*

**Ob Scharbeutz, Travemünde oder Timmendorfer Strand: Viele Dörfer der Lübecker Bucht kennt man vom Hörensagen und ihre Namen klingen nach Meer und unbeschwerten Urlaubstagen. Kein Wunder: Die südwestliche Ecke der Ostsee ist traumhaft schön und mit ihren endlosen Sandstränden und charmanten Fischerörtchen eine beliebte Ferienregion.**

Zwischen Travemünde und Dahme in Schleswig-Holstein erstrecken sich auf 55 Kilometern die feinsandigen Strände der Lübecker Bucht. Im Sommer sind die Strandkörbe rund um die Seebäder, die sich hier wie eine Perlschnur an der Küste entlangreihen, stets ausgebucht.

Rund eine Million Besucher kommen jedes Jahr aufs Neue an die südwestliche Ostsee, darunter auch viele Tagestouristen und Badegäste aus dem Großraum Hamburg. Zum Urlaubsziel Nummer eins der westdeutschen Ostsee wurde die Lübecker Bucht erst relativ spät, in den 1960er Jahren, als die innerdeutsche Grenze beliebte Seebäder in Mecklenburg-Vorpommern für den Westen unerschließbar machte. Ein Glück für die Fischerdörfer wie Timmendorf, Scharbeutz, Sierksdorf, Pelzer-

haken oder Retzin, die sich als wahre Seebäderperlen entpuppten und weiter entpuppen.

### Zwischen Tradition und Moderne

Viele neue und bewährte Angebote sorgen dafür, dass den Gästen ordentlich was geboten wird: Entlang der Bucht gibt es für Jung und Alt Gesundheits-, Sport- und Wellnessangebote wie Yoga oder Nordic Walking, Kulturhöhepunkte wie Museen und ein regionales Filmfest sowie vielfältige Einkaufsmöglichkeiten. Wie es sich für eine Seebadregion gehört, laden zahlreiche Thermal- und Hallenbäder wie die beliebte „Ostsee-Therme Scharbeutz“ zu Bade- und Saunavergnügen ein.

In der Lübecker Bucht findet alljährlich Ende Juli mit den Segelregatten der „Travemünder Woche“ die zweitgrößte Segelsportveranstaltung der Welt statt. Und auch der Vogelpark Niendorf ist immer einen Besuch wert. Unter Tierliebhabern und Naturfreunden gilt er als Deutschlands natürlichster Vogelpark und populäres Ausflugsziel fernab vom touristischen Getümmel. Im Hinterland von Scharbeutz lockt die Pönitzer Seenplatte mit mehreren verwunschenen kleinen Seen, die hübsch eingebet-

tet in Moor, Wald und hügeligen Feldern liegen – ein eindrucksvolles Ambiente.

### Vom Fischbrötchen bis zu Großmutter's Spezialitäten

Und natürlich hat die Lübecker Bucht auch kulinarisch viel Potenzial – von der legendären Strand-Crêperie mit süßen wie herzhaften Pfannkuchen bis hin zur Sterne-Gastronomie im Scharbeutzer Gourmetrestaurant „Diva“. Frischer Fisch steht in der Lübecker Bucht in jedem Restaurant auf dem Programm und hat immer Saison. Für den Snack zwischendurch gibt es an vielen Ecken das fast schon obligatorische Fischbrötchen auf die Hand. Aal satt – zum Beispiel nach Großmutter's Rezept – gibt es Ende Juli bei den traditionellen Aalwochen in Haffkrug, dem ältesten Seebad der Bucht.

Mit einem Festumzug, einem Aalfrühstück und der Krönung des Aalkönigspaares erinnert das Dorf an seine lange Tradition des Aalfangs und die Gemeinschaft der Fischer. Wer den Fisch nicht nur genießen, sondern auch erleben will, kann sich auf interessante Veranstaltungen freuen: Angeboten werden Kutterfahrten, Shanty-Chor-Konzerte, Besichtigungen von traditionellen Fischereien und Räuchereien sowie viele weitere Aktionen rund um die köstlichen Meeresfrüchte.



*Linke Seite: Seebrücke von Scharbeutz, oben: Holstentor Lübeck, unten: Segelregatte*

### Willkommen in der Lübecker Bucht

Alle Informationen zu Sehenswürdigkeiten und Unterkünften sowie kostenloses Info- und Kartenmaterial für Ihren Ausflug an die Lübecker Bucht erhalten Sie bei der Tourismus-Agentur Lübecker Bucht, Strandallee 134 in 23683 Scharbeutz, Telefon 04503/7794100  
[www.luebecker-bucht-ostsee.de](http://www.luebecker-bucht-ostsee.de)





Oktober

|          |            |           |                                                           |                        |
|----------|------------|-----------|-----------------------------------------------------------|------------------------|
| 2.10.17  | Montag     | 16 Uhr    | KATHOLISCHER GOTTESDIENST<br>Gemeinsam den Glauben leben  | Andachts-<br>raum      |
| 4.10.17  | Mittwoch   | 10.30 Uhr | BEWOHNERBEIRATSSITZUNG<br>nur für Mitglieder              | Restaurant             |
| 5.10.17  | Donnerstag | 15 Uhr    | WEINFEST<br>mit Zwiebelkuchen und Federweißer             | Restaurant             |
| 6.10.17  | Freitag    | 15 Uhr    | GEBURTSTAGSKAFFEE<br>für die September-Jubilare           | Restaurant             |
| 16.10.17 | Montag     | 16 Uhr    | EVANGELISCHER GOTTESDIENST<br>Gemeinsam den Glauben leben | Andachts-<br>raum      |
| 19.10.17 | Donnerstag | 10 Uhr    | TIERHEIM zu Besuch in Sankt Katharina                     | Alle Wohn-<br>bereiche |

Erntedankfest

Das Erntedankfest ist eines der ältesten Feste überhaupt. Früher lebten über 80 Prozent aller Menschen auf und vom Land. Im Winter waren sie von der eingebrachten Ernte abhängig. Deshalb dankten sie Gott am Ende der Erntezeit. Für das Gedeihenlassen der Früchte. Das Erntedankfest zeigt, dass das täglich Brot eben gar nicht so alltäglich ist, sondern hart erarbeitet werden muss.

Die Idee des Erntedankfests geht wahrscheinlich auf vorchristliche Religionen zurück. Schon im Judentum und in römischen Religionen feierte man im Herbst die lebensnotwendigen, reichen Gaben der Erde. Das bei uns verbreitete Erntedankfest geht vermutlich auf römisches Brauchtum zurück und wird seit dem 3. Jahrhundert nach Christi Geburt gefeiert.

Erntedankfest in den christlichen Kirchen

In der Evangelischen Kirche feiert man Erntedank am ersten Sonntag nach Michaelis (29. September). In der Katholischen Kirche gibt es keinen festgelegten Termin, meistens ist es aber der erste Sonntag im Oktober. Körbe mit Früchten oder eine Erntekrone werden an den Altar gebracht. Die Krone ist aus Ähren geflochten und mit Feldfrüchten geschmückt. Im



Gottesdienst wird Gott für die gute Ernte gedankt. In manchen Gemeinden werden Erntefeste mit Festessen und Tanz gefeiert. In ländlichen Gegenden gibt es Jahrmärkte und es ist Brauch, Stroh-puppen auf dem Feld zu verbrennen.

Erntedank früher

Die Erntefeste sind in früheren Jahrhunderten durch die Gutsherren entstanden, die alle Mägde und Knechte, z. B. mit Erntebier und einem festlichen Essen, bewirteten. Am Erntedankfest bedanken sich die Menschen bei Gott für die Erde und ihre Früchte und für die Fülle an Früchten und Nahrungsmitteln, die es bei uns gibt.

Quelle: [wasistwas.de/archiv-geschichte-details/das-erntedankfest.html](http://wasistwas.de/archiv-geschichte-details/das-erntedankfest.html)

November

|          |          |           |                                                           |              |
|----------|----------|-----------|-----------------------------------------------------------|--------------|
| 1.11.17  | Mittwoch | 10.30 Uhr | BEWOHNERBEIRATSSITZUNG<br>nur für Mitglieder              | Restaurant   |
| 3.11.17  | Freitag  | 15 Uhr    | GEBURTSTAGSKAFFEE<br>für die Oktober-Jubilare             | Restaurant   |
| 6.11.17  | Montag   | 16 Uhr    | KATHOLISCHER GOTTESDIENST<br>Gemeinsam den Glauben leben  | Andachtsraum |
| 10.11.17 | Freitag  | 15 Uhr    | SCHUH-RESIDENZ<br>Die neue Winterkollektion ist da        | Restaurant   |
| 20.11.17 | Montag   | 16 Uhr    | EVANGELISCHER GOTTESDIENST<br>Gemeinsam den Glauben leben | Andachtsraum |

Kleine Kürbiskunde

Eine der ältesten und vielseitigsten Nutz- und Kulturpflanzen war lange in Vergessenheit geraten – der Kürbis (Cucurbita). Im Althochdeutschen wurde dem lateinischen Wort Cucurbita die erste Silbe genommen, daraus entstand der Name Kurbitz/Kürbis.

Seit der Antike ist der aus Afrika stammende Flaschenkürbis (Lagenaria siceraria) auch bekannt als „Kalebassen“. Anfang des 9. Jahrhunderts wurde der Flaschenkürbis von Karl des Großen in den kaiserlichen Gärten angebaut, der Ruf seiner medizinischen Wirkungen eilte ihm voraus.

Kolumbus entdeckte 1492 auf Kuba den heutigen Gartenkürbis (Cucurbita pepo) und brachte ihn durch die Seefahrer nach Europa. In Deutschland ist „der gelbe Zentner“ als Viehfutter sehr bekannt.

Heutzutage gibt es eine große Vielfalt an Kürbissen in allen Farben und Formen, sie dienen als Speisekürbisse und auch als Zierkürbisse zur Dekoration. Beliebte Speisekürbisse sind u. a. der Gartenkürbis, der Moschuskürbis, der Riesenkürbis der Feigenblattkürbis, Butternutkürbiss, Muskatkürbis, Spaghettikürbis, auch die Zucchini zählt zu den Kürbisgewächsen.

Schnitzkürbisse werden gerne zu kleinen Kunstwerken verarbeitet und unter anderem auch an „Halloween“ aufgestellt und beleuchtet. Halloween ist eine keltische Tradition, um die bösen Geister zu vertreiben.

Wir freuen uns schon auf den Herbst wenn es endlich wieder eine leckere Kürbissuppe gibt, welche wir im Sankt Katharina gemeinsam mit unseren Bewohnern zubereiten werden.

Der größte Kürbis der Welt wiegt 666,33 kg und stammt aus Pennsylvania/USA. Der kleinste Kürbis ist in etwa so groß wie ein 1-€-Stück und entstammt der Sorte „Spinning Gourd“. Botanisch gesehen gehört der Kürbis trotz seiner oft stattlichen Größe zur Beerenfamilie.







|            |           |                                 |                    |
|------------|-----------|---------------------------------|--------------------|
| 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  |

WB3-Ausflug  
zum Vogelpark



# Freunde fürs Leben

**„Freunde sind Gottes Entschuldigung für Verwandte“, so lautet ein irisches Sprichwort. Und es stimmt: Gute Freunde können das Leben schöner machen, gerade weil wir sie uns, im Gegensatz zu unserer Verwandtschaft, frei aussuchen können – vor allem im Alter.**

Freundschaft wird in der modernen Welt immer wichtiger. Wenn die Kinder und Enkel weit weg wohnen und der Partner vielleicht schon verstorben ist, können Freunde wie eine rettende Insel sein. Freunde leisten sich gegenseitig Unterstützung, hören zu und geben Ratschläge, sie feiern zusammen oder gehen einfach mal in Ruhe spazieren oder Kaffee trinken.

Studien zeigen, dass Freundschaften wesentlich dazu beitragen, ob wir uns gut fühlen und gesund sind – denn Einsamkeit macht traurig und manchmal eben auch krank. Intensive Kontakte, der Austausch mit anderen oder gemeinsames Lachen hingegen sind wahre Anti-Aging-Faktoren.

Forscher haben jetzt sogar herausgefunden, dass Freundschaften bei Älteren wichtiger für das Glück und die Gesundheit sein können, als es unsere Fami-

lienbeziehungen sind. Im besten Fall kann Freundschaft nämlich Halt und Sicherheit schenken, ohne die Freiheit oder persönliche Entfaltung des Einzelnen einzuschränken. Das unterscheidet die Freundschaft oft von der Liebes- und Familienbeziehung.

Besonders bereichernd sind gefestigte und tiefe Freundschaften, die lange – manchmal über Jahrzehnte – bestehen. Aber auch neue Freunde können richtig guttun. Dabei ist es nicht immer leicht, im Rentenalter neue Bekanntschaften zu schließen. Die besten Chancen bieten sich, wenn man offen für Neues bleibt, sein Leben aktiv gestaltet und sich um das Gegenüber bemüht. Wer im Chor singt, gerne Vorträge anhört oder sich zum Mittagessen auch mal zu Fremden an den Tisch setzt, begegnet vielleicht dem ein oder anderen, den man nett findet und gerne mag. Wenn dann noch Vertrauen hinzukommt und Spaß am Miteinander, steht einer „späten“ Freundschaft nichts im Wege.





WOHNEN - LEBEN - SICHERHEIT

LUST AUF EHRENAMT?

IN CURA<sup>®</sup>  
SENIOREN - RESIDENZEN  
WOHNEN - LEBEN - SICHERHEIT



# 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<sup>®</sup>  
SANKT KATHARINA  
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



**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  
Lorscher Str. 1-3  
64646 Heppenheim  
Tel. 06252/9599-500  
info@stkatharina.incura.de



[www.incura.de](http://www.incura.de)