

# SANKT SEBASTIAN

# POST

Winter/2016

Das Magazin der INCURA GmbH

Sankt Sebastian  
**Eine Kutschfahrt,  
die ist lustig ...**

Sankt Sebastian  
**Ehrenamt-  
Ausflug 2016**

Gut zu wissen  
**Echt dufte:  
Aromatherapie**



*Weihnachtsbote  
aus dem  
hohen Norden*

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

INCURA®





## „Weihnachtsbote aus dem hohen Norden“

**Majestätisches Geweih, schlanke Beine, dicke Nasen:** Spätestens seit dem Weihnachtsmärchen „Rudolph, the red-nosed reindeer“ sind Rentiere eines der beliebtesten Symbole für die kalte Jahreszeit. Das Ren gehört zur Familie der Hirsche und lebt dort, wo es schön kalt ist – in Norwegen, Alaska oder Grönland. Anders als bei Elchen tragen auch die Rentierweibchen Geweihe, die jedes Jahr neu wachsen. Erst vor Kurzem fanden Forscher heraus, dass Rentiere nicht nur ihr Fell, sondern auch ihre Augenfarbe der Jahreszeit anpassen: Im Sommer leuchtet die Netzhaut golden, im Winter tiefblau. So können die Weihnachtsboten selbst bei extremsten Lichtverhältnissen gut sehen.



### 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),

das Jahr neigt sich schon wieder dem Ende zu. Weihnachten und Neujahr werfen ihre Schatten voraus und während Sie vielleicht noch in der angenehmen Herbstsonne sitzen, bereiten wir schon die Veranstaltungen für die bevorstehende Weihnachtszeit vor.

Ein ganz besonderes Highlight dürfen wir Ihnen Anfang Dezember anbieten. Es erwartet Sie ein Candle-Light-Dinner, begleitet durch die Big Band Dudenhofen, zu dem Sie sich gerne mit Ihren Freunden oder Verwandten anmelden können. Auch unser Adventsmarkt am Samstag, den 26. November 2016, ist ein schöner Auftakt zur Weihnachtszeit und wird immer gern besucht. Gemeinsam möchten wir dann am 8. Januar 2017 das neue Jahr begrüßen.

Ebenso sind schon viele Termine für das kommende Jahr geplant, wie zum Beispiel ein Besuch im ZDF-Fernsehgarten. Lassen Sie sich überraschen.

Wir freuen uns schon auf das Jahr 2017 und hoffen, dass es Ihnen nur „Gutes“ bringt – vor allem viel Gesundheit, gute Laune und viel Spaß bei unseren Veranstaltungen.

Jetzt wünsche ich ihnen viel Freude beim Lesen unserer Hauspost. Ihnen allen eine gesegnete Weihnachtszeit und kommen Sie gesund ins neue Jahr.

*Ihre Evi Ehrhardt-Steck, Einrichtungsleitung*

|    |    |    |  |    |   |
|----|----|----|--|----|---|
| 41 |    |    |  |    | 3 |
| 16 |    | 32 |  |    |   |
|    |    |    |  | 4  |   |
|    | 2  |    |  |    |   |
|    | 34 |    |  | 51 |   |
| 54 |    |    |  |    | 6 |

## Bayern und Pfalz – gestern und heute

Einer besonderen Ausstellungseröffnung konnten am 8. Oktober 2016 Bewohner wie Gäste von außerhalb in der Senioren-Residenz Sankt Sebastian in Dudenhofen beiwohnen. Rita Rössler-Buckel und Franz-Georg Rössler hatten ihre Ausstellung unter das Motto „Bayern und Pfalz“ gestellt und damit auf das Jubiläum „200 Jahre Bezirkstag Pfalz“ hingewiesen, das in diesem Jahr gefeiert wird. 1816 bekam die Pfalz als Teil des neu geschaffenen Königreichs Bayern eine eigene Volksvertretung, die mit veränderten Aufgaben bis heute besteht.



Nach der Begrüßung durch die Einrichtungsleiterin Evi Ehrhardt-Steck führte der Ortsbürgermeister Peter Eberhard sachkundig und mit persönlichen Worten in das Thema ein. Danach beleuchtete aus erster Hand der ehemalige pfälzische Kirchenpräsident Eberhard Cherdrön die Beziehung zwischen Bayern und der evangelischen Pfalz. Franz-Georg Rössler erklärte die Bildmotive, alle mit Bezug auf Bayern, auf die Pfalz und Franken, die als Grafik, Malerei, Fotografie und in Digitalarbeit gestaltet wurden.

Rita Rössler-Buckel begleitete mit dem Ensemble Spirale Speyer und dem Instrumentalensemble der VHS Rhein-Pfalz-Kreis die Veranstaltung musikalisch. Auch die Musikstücke bezogen sich auf die vorgestellten Regionen. Die Texte und die Musik des originellen Beitrags zum Jubiläumsjahr der Pfälzer sind noch einige Zeit im regionalen Fernsehen zu hören, die Bilder noch bis Anfang 2017 in Sankt Sebastian Dudenhofen zu sehen.

*FGR*



### 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 31.01.2017.

Mit etwas Glück gewinnen Sie eine persönliche Überraschung. Wir wünschen viel Spaß!





## Bratapfel-Rezept (4 Portionen)

### Zutaten:

4 Äpfel (Boskoop), 50 g Mandelsplitter,  
50 g Rosinen, 4 TL Aprikosenkonfitüre  
(oder Honig), Zimt, 1 EL Speisestärke,  
1 Eiweiß, ½ l Milch, 20 g Zucker, Vanille-  
zucker, Margarine

Äpfel waschen und Kerne herausstecken,  
Mandeln, Rosinen, Marmelade und Zimt  
vermischen und in die Öffnung der Äpfel füllen.  
Eine Auflaufform einfetten und die Äpfel mit  
1 TL Margarine oben bestreichen, bei 200 Grad  
ca. 20 Min. backen. Für die Soße Eiweiß und  
Speisestärke in 2 TL Milch anrühren. Die restliche  
Milch mit Zucker u. Vanillezucker aufkochen,  
die angerührte Speisestärke einrühren und kurz  
aufkochen.

Guten Appetit!

## Finissage

„Die Kunst wäscht den Staub vom Alltag“ – P. Picasso  
Seit Anfang Juli zeigt die Künstlerin Julia Renner ihre  
Kunst in Sankt Sebastian in Dudenhofen. Ihr Haupt-  
thema ist Natur und Landschaft.

„Das Erleben der Schönheit der Umgebung ist  
immer wieder neu und überraschend. Jedes kleins-  
te Detail bringt dabei seine eigene, in sich perfekte  
Vollkommenheit mit und sei es nur ein Grashalm.“  
Frau Renners Ziel ist es, diese Schönheit und auch  
die Gefühle der Vollkommenheit in ihren Bildern  
darzustellen und festzuhalten. Sie arbeitet mit der  
Enkaustik-Technik. Diese Art der Malerei mit Wachs  
ist eine der ältesten und heiligsten Kunstformen des  
alten Ägyptens und Griechenlands. Die Anwendung  
der Enkaustik-Technik hatte Frau Renner ermöglicht,  
endlich sowohl emotionale Landschaften und Natur-  
motive als auch unmittelbare Gefühle direkt mit einer  
unvergleichbaren Farbbrillanz auf Papier, Leinwän-

den und Holz zu bringen. Das Ende der Ausstellung  
fand am 25.9.2016 in Rahmen einer kleinen Feier  
statt. Musikalisch umrahmt wurde die Feier von Frau  
Eleanor Gould (Musiklehrerin), die auf ihrer Bratsche  
Operettenmelodien spielte.

Vielen Dank an dieser Stelle an Frau Renner für die  
schöne Ausstellung, die oftmals von den Bewohnern  
und Besuchern sehr bestaunt wurde.



## Dezember

|          |            |           |                                                                                  |                    |
|----------|------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 2.12.16  | Freitag    | 10 Uhr    | SITZTANZ Bewegung zur Musik,<br>mit Frau Keller                                  | Gymnastik-<br>raum |
| 3.12.16  | Samstag    | 19 Uhr    | CANDLE-LIGHT-DINNER mit der Big Band<br>Dudenhofen (Teilnahme nur mit Anmeldung) | Speisesaal         |
| 5.12.16  | Montag     | 14.30 Uhr | CAFÉMUSIK mit Herrn Liepner am<br>Keyboard                                       | Speisesaal         |
| 7.12.16  | Mittwoch   | 16 Uhr    | KATHOLISCHER GOTTESDIENST<br>mit Pfarrer Dörzapf                                 | Speisesaal         |
| 8.12.16  | Donnerstag | 15.30 Uhr | SINGKREIS mit Frau Aldag                                                         | Speisesaal         |
| 10.12.16 | Samstag    | 14.30 Uhr | NIKOLAUSFEIER mit OSHG                                                           | Speisesaal         |
| 13.12.16 | Dienstag   | 14.30 Uhr | WEIHNACHTSFEIER WB A2/3                                                          | Speisesaal         |
| 14.12.16 | Mittwoch   | 15.30 Uhr | WEIHNACHTSBINGO mit OSHG und<br>Betreuungsdienst                                 | Speisesaal         |
| 15.12.16 | Donnerstag | 15.30 Uhr | ERZÄHLCAFÉ mit Herrn Baeßler                                                     | Speisesaal         |
| 21.12.16 | Mittwoch   | 16 Uhr    | EVANGELISCHER GOTTESDIENST<br>mit Herrn Bücklein                                 | Speisesaal         |
| 24.12.16 | Samstag    | 14.30 Uhr | WEIHNACHTSFEIER WB B1                                                            | Wohnbereich<br>B1  |
| 28.12.16 | Mittwoch   | 16 Uhr    | KATHOLISCHER GOTTESDIENST<br>mit Pfarrer Dörzapf                                 | Speisesaal         |
| 30.12.16 | Freitag    | 14 Uhr    | IDEENSTAMMTISCH mit OSHG                                                         | Speisesaal         |

Ho! Ho! Ho!

Am Samstag, den 10. Dezember 2016  
findet um 15 Uhr eine Nikolausparty statt.  
Der Nikolaus hat sein persönliches Kommen  
zugesagt – mit vielen Überraschungen im  
Gepäck!!!







# Eine Kutschfahrt, die ist lustig ...



Auch in diesem Jahr waren wir von der Ortsgemeinde Dudenhofen zu einer Kutschfahrt mit anschließender Einkehr auf dem Martinshof bei Familie Beck eingeladen. Gegen 14.30 Uhr, nachdem die Bewohner den „Aufstieg“ auf die Kutsche mit mehr oder weniger Unterstützung der Betreuungsdienstmitarbeiterinnen und Ehrenamtlicher geschafft hatten, ging es los.

Herr Hermann, Kutscher aus Haßloch, fuhr mit uns eineinhalb Stunden durch Dudenhofen, Richtung Harthausen und dann Richtung Römerberg über Feldwege. Es wurden Erinnerungen und Erzählungen über Anwohner, lustige Ereignisse und der Arbeit auf den Feldern ausgetauscht. Auch wurde „Hoch auf

dem gelben Wagen“ angestimmt und andere bekannte Volkslieder wurden gesungen.

Auf dem Martinshof wurden wir gegen 16 Uhr von Familie Beck und den ehrenamtlichen Helfern erwartet. Der mit bunter Herbstdekoration gerichtete Gastraum lud zum Vesper mit Hausmacher, Quark, eingelegtem Handkäse und Camembert, gequellten Kartoffeln und Brot ein. Auch ein Gläschen Wein oder Bier wurde angeboten. Herr Vollmer und Frau Kratz unterhielten uns mit Pfälzer Liedern und es wurde fleißig geschunkelt und mitgesungen. Einige unserer mitgefahrenen Bewohner kannten Familie Beck von früher und genossen das Wiedersehen und natürlich wurde auch von früher erzählt.

Um 18 Uhr ging es dann wieder zurück zur Senioren-Residenz Sankt Sebastian. Herzlich bedanken möchte ich mich an dieser Stelle auch noch mal bei der Ortsgemeinde Dudenhofen, bei Familie Beck für die Gastfreundschaft, Herrn Vollmer und Frau Kratz für die Musik, Frau Nord, Frau Lutz und Denise (Ehrenamtliche) für ihre Unterstützung. Wir freuen uns jetzt schon wieder auf die nächste Fahrt.

*Julia Schütz, Betreuungsdienst*



## Januar

|         |            |           |                                                          |                          |
|---------|------------|-----------|----------------------------------------------------------|--------------------------|
| 4.1.17  | Mittwoch   | 16 Uhr    | KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf            | Speisesaal               |
| 5.1.17  | Donnerstag | 15.30 Uhr | ERZÄHLCAFÉ mit dem Betreuungsdienst                      | Speisesaal               |
| 6.1.17  | Freitag    | 10 Uhr    | SITZTANZ Bewegung zur Musik, mit Frau Keller             | Speisesaal               |
| 9.1.17  | Sonntag    | 14.30 Uhr | NEUJAHRSEMPFANG OSHG mit Vertretern der Verbandsgemeinde | Speisesaal/ Wohnbereiche |
| 11.1.17 | Mittwoch   | 15.30 Uhr | BINGO mit der OSHG und Betreuungsdienst                  | Speisesaal               |
| 12.1.17 | Donnerstag | 15.30 Uhr | SINGKREIS mit Frau Aldag                                 | Speisesaal               |
| 16.1.17 | Montag     | 14 Uhr    | HANDARBEITSGRUPPE Wolle mit Frau Rennholz                | Speisesaal               |
| 18.1.17 | Mittwoch   | 16 Uhr    | EVANGELISCHER GOTTESDIENST mit Herrn Bücklein            | Speisesaal               |
| 19.1.17 | Donnerstag | 14.30 Uhr | MÄNNERSTAMMTISCH                                         | Speisesaal               |
| 25.1.17 | Mittwoch   | 16 Uhr    | KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf            | Speisesaal               |
| 26.1.17 | Donnerstag | 15.30 Uhr | SINGKREIS mit Frau Aldag                                 | Speisesaal               |
| 30.1.17 | Montag     | 15 Uhr    | GEBURTSTAGSKAFFEE                                        | Speisesaal               |

## Prost Neujahr!

Wir laden Sie alle herzlich ein zum Neujahrsempfang am Sonntag, den 8. Januar 2017 um 14.30 Uhr im Speisesaal.

Bei flotter Live-Musik möchten wir gemeinsam mit Ihnen das neue Jahr begrüßen.





# Ausflug ins Kloster

Am 5.10.16 um 10.00 Uhr fand unser Ausflug zum Kloster St. Dominikus nach Speyer statt, auf den sich unsere Bewohner schon so lange freuten. Auf die Idee brachten uns die Schüler der Nikolaus-von-Weis-Schule Speyer, die so sehr von den Klostertagen im St. Dominikus schwärmten. So kam der Kontakt zur Oberschwester „Carola“ zustande, die uns daraufhin eingeladen hat, mit unseren Senioren das Kloster zu besuchen. Mit zwei Bussen und zwölf Bewohnern starteten wir um 10.00 Uhr nach Speyer. Auf der Fahrt dorthin erkundigten sich schon einige Senioren nach Einzelheiten über den Orden. Wir wurden herzlich von den Schwestern begrüßt und in die Kapelle geführt. Dort begrüßte uns Schwester Carola und berichtete über den Wiederaufbau der Kapelle. Alle Bewohner/innen folgten interessiert ihren Erzählungen. Schwester Carola führte uns im Anschluss durch das Kloster und stellte fest, dass „Herr Krauß“ (Bewohner) im Kloster St. Dominikus die Schreinerarbeiten während seines beruflichen Werdegangs angefertigt hatte. Auch er erkannte Schwester Carola sofort, es war ein herzliches Wiedersehen. Beim gemütlichen Zusam-

mensein in der „guten Stube“ berichtete die Schwester über die Geschichte und Gründung des Ordens, über die Schulschwestern die in „früheren Zeiten“ in der Nikolaus-von-Weis-Schule unterrichteten. Unsere Bewohner hörten aufmerksam zu, besonders Herr Hoffmann war sehr interessiert und erkundigte sich nach Einzelheiten über ihre Arbeit in „Ghana“. Auch er freute sich, sein Wissen über die „Dominikanerinnen“ in der gemütlichen Runde mitteilen zu können.

Christina Lehmann, Betreuungsdienst



## Bauernfest



Ende September fand bei uns das traditionelle Bauernfest statt. Der herbstlich dekorierte Speisesaal war gut besetzt, vor allem viele Angehörige und Freunde des Hauses waren wieder mit von der Partie. Herr Vollmer und sein Team der OSHG hatten vor der Bühne eine bunte Auswahl an Gemüse und Obst aufgebaut, die von Bauern aus der Umgebung gespendet wurde. Auch Tiere, wie Hunde und Schildkröten, waren zu Besuch. Frau Alschner (Pastoralreferentin der katholischen Kirchengemeinde) feierte mit uns einen kleinen Erntedank-Gottesdienst und segnete die Ernte, die Menschen und die Tiere. Bei Kaffee und Kuchen wurden Erinnerungen an die Erntezeit ausgetauscht oder einfach nur miteinander geplaudert. Für die musikalische Unterhaltung sorgte Herr Malte mit seinem Keyboard und es wurde mal wieder kräftig getanzt, mitgesungen und geschunkelt. Für unsere Bewohner war es wieder eine willkommene Abwechslung im Alltag und schlussendlich gab es für jeden Bewohner auch noch ein kleines Geschenk von der OSHG.

Julia Schütz, Betreuungsdienst

# Februar

|         |            |           |                                               |               |
|---------|------------|-----------|-----------------------------------------------|---------------|
| 1.2.17  | Mittwoch   | 16 Uhr    | KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf | Speisesaal    |
| 2.2.17  | Donnerstag | 15.30 Uhr | ERZÄHLCAFÉ mit dem Betreuungsdienst           | Speisesaal    |
| 3.2.17  | Freitag    | 10 Uhr    | SITZTANZ Bewegung zu Musik mit Frau Keller    | Gymnastikraum |
| 6.2.17  | Montag     | 14.30 Uhr | CAFÉMUSIK mit Herrn Liepner am Keyboard       | Speisesaal    |
| 8.2.17  | Mittwoch   | 15.30 Uhr | BINGO mit der OSHG und Betreuungsdienst       | Speisesaal    |
| 13.2.17 | Montag     | 14.30 Uhr | HANDARBEITSGRUPPE                             | Speisesaal    |
| 15.2.17 | Mittwoch   | 16 Uhr    | EVANGELISCHER GOTTESDIENST mit Herrn Bücklein | Speisesaal    |
| 18.2.17 | Samstag    | 14 Uhr    | FASCHING-SCHLAGERFESTIVAL                     | Speisesaal    |
| 24.2.17 | Freitag    | 16 Uhr    | KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf | Speisesaal    |
| 27.2.17 | Montag     | 15 Uhr    | GEBURTSTAGSKAFFEE                             | Speisesaal    |

## Wir feiern Fasching

Unter dem Motto:  
„Schlagerfestival in Sankt Sebastian“  
  
Am Samstag, den 18.02.2017, ab 14.11 Uhr,  
im Speisesaal





# Unsere Wochenangebote

|            |        |                                                |                                                                                     |               |
|------------|--------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| MONTAG     | 10 Uhr | GEDÄCHTNISTRaining                             | Anregung des Gedächtnisses durch Erinnerungsarbeit und Quizfragen                   | Kreativraum   |
| DIENSTAG   | 10 Uhr | KREATIVES GESTALTEN                            | Malen und Basteln                                                                   | Kreativraum   |
| MITTWOCH   | 10 Uhr | FILMVORFÜHRUNG                                 | Altersgerechte Filme werden auf Großleinwand gezeigt                                | Speisesaal    |
| DONNERSTAG | 10 Uhr | GYMNASTIK MIT MUSIK                            | Übungen zur Stärkung der Arm-/Beinmuskulatur                                        | Gymnastikraum |
| DONNERSTAG | 14 Uhr | STURZPROPHYLAXE                                | Übungen zur Stärkung der Arm- und Beinmuskulatur                                    | Gymnastikraum |
| FREITAG    | 10 Uhr | SITZTANZ, AUSFLUG, SPAZIERGANG, GRUPPENANGEBOT |  | Gymnastikraum |

## Ehrenamt-Ausflug

In diesem Jahr hatten wir uns etwas „Besonderes“ für unsere ehrenamtliche Mitarbeiter/innen ausgedacht. An einem schönen Spätsommertag ging es am Nachmittag nach Godramstein .

Dort erwartete uns im Weingut Schweickart ein Planwagen für eine Weinbergs Rundfahrt. Geführt wurde die Tour durch die Weinberge mit schöner Aussicht auf den Triefels, der Madenburg, der Villa Ludwigshöhe und dem Hambacher Schloss.

Herr Schweickart erzählte an mehreren Haltepunkten kleine Anekdoten und stellte uns seine Weine vor. Auch gab es während der Fahrt einen Imbiss mit Pfälzer Wurst, Käsewürfeln, leckerem Bauernbrot und natürlich Traubensaft, Wasser und Wein.

Es wurde viel erzählt und alle Mitfahrenden genossen die wunderschöne Landschaft, das tolle Wetter ,die Gemütlichkeit und das Beisammensein bei „Weck, Worscht und Wo!“

Julia Schütz, Betreuungsdienst



## Echt dufte: Aromatherapie

**Ob Lavendel, Veilchen oder Maiglöckchen: Manche Düfte erinnern uns nicht nur an besondere Momente in unserem Leben. Sie können auch das Wohlbefinden steigern und die Gesundheit fördern. Die sogenannte Aromatherapie nutzt ätherische Öle, um Körper, Geist und Seele positiv zu beeinflussen.**

Schon immer haben Menschen Düfte eingesetzt, um Krankheiten zu heilen. Zur Zeit der alten Hochkulturen in Mesopotamien, China und Ägypten wurden Duftstoffe meist in Form von Räucherwerk für therapeutische und rituelle Zwecke angewandt. Heute hat die Aromatherapie einen festen Platz in der Naturheilkunde – und auch Schulmediziner greifen hier und da zu Naturaromen, etwa in der Geburtenhilfe oder bei schlecht heilenden Wunden.

Mit Aromatherapie bezeichnet man die Anwendung naturreiner ätherischer Öle zur Linderung von Krankheiten oder zur Steigerung des Wohlbefindens. Die ätherischen Öle – so die Idee – wirken direkt aufs Gehirn und beeinflussen psychische und körperliche Vorgänge. Die Aromatherapie setzt auf rund achtzig verschiedene Duftöle. Je nach Pflanzenextrakt wird den Aromen eine bestimmte Wirkung zugesprochen: Lavendelöl soll beruhigend wirken, Thymian aktivierend, Bergamotte immunstärkend, Orangen- und Zitronenöl stimmungsaufhellend. Manche ätherischen Öle wie Kamille, Teebaum oder Zwiebel sollen sogar antibiotische Wirkung haben. Erste wissenschaftliche Studien zeigen, dass Duftstoffe gegen

Angst und Schmerzen, Depression, Schlafstörungen oder Übelkeit wirken können.

Angewendet werden die Aromaöle ganz unterschiedlich, etwa durch Einmassieren, als Badezusatz oder für Inhalationen und Kompressen. Wer zuhause Aromatherapie selbst ausprobieren möchte, greift am besten zu einer klassischen Duftlampe: Einfach ein paar Tropfen Duftöl in eine Schale mit Wasser geben und über einem Teelicht verdampfen lassen. Seit ein paar Jahren sind mit Öl befüllte Glasflakons, aus denen Bambusstäbchen herausragen und den Duft nach und nach verteilen, besonders beliebt. Auch Raumsprays, Duftbrunnen oder elektrische Verdampfer eignen sich wunderbar.

Die Öle selbst gibt es im Bioladen oder Reformhaus. Neben Basisölen werden hier auch Duftkompositionen beispielsweise für einen besseren Schlaf oder gegen Erkältungen angeboten. Weil die Aromen bei manchen Menschen Kopfschmerzen auslösen oder die Schleimhäute reizen können, sollten die Öle erstmal vorsichtig dosiert werden.





# Jetzt 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®**  
**SANKT SEBASTIAN**  
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)