

UNSER PARKHÖHBÖTE

Winter/2016

Das Magazin der INCURA GmbH

Parkhöhe
**Verleihung des
„Grünen Hakens“**

Parkhöhe
**Ausflug nach
Neubotzheim**

Gut zu wissen
**Echt dufte:
Aromatherapie**



*Weihnachtsbote
aus dem
hohen Norden*

Wohnen. Leben. Sicherheit. 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),

ich wünsche Ihnen eine besonders gesegnete Advents- und Weihnachtszeit mit viel Ruhe, Gelassenheit, besinnlichen Stunden und Freude. Und für das Jahr 2017 wünsche ich Ihnen alles Gute für eine friedliche Zeit, erfüllt von Gesundheit und glücklichen Augenblicken.

Das große, offene Weltgeheimnis liegt in seiner ganzen Schönheit und Herrlichkeit vor uns im Lichte des eben gegenwärtigen Tages. Freue dich, dass du in der Welt bist und zu den Wundern mitgehörst.

(Wilhelm Raabe)

Mit unserer Winter-Ausgabe des Parkhöhböten bieten wir Ihnen schöne Einblicke in den Alltag der Bewohnerinnen und Bewohner und Ausblicke auf die kommenden Monate. Genießen Sie diese Zeit mit uns. Wärme und Licht von innen machen diese Jahreszeit zu einem besonderen Erlebnis.

Ihr Andreas Männicke, Einrichtungsleitung



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!



Abendangebot

Besuch der Odenwälder Kochkäserei Rettig

Mit großer Vorfreude wurde am Nachmittag die Fahrt nach Lörzenbach gestartet. Bei schönem Wetter konnten wir auf der Fahrt durch die Ortschaften viele Gärten bestaunen, Erinnerungen wurden wach und viele Bewohner wussten einiges zu erzählen. Es wurde gelacht und sogar gesungen. Somit kamen wir bereits gut gelaunt in der Käsestube im Teichgarten an. Auf den bequemen und massiven Möbeln im Außenbereich ließen wir uns direkt am Teich nieder. Im Teich schwammen Fische langsam dahin und Wasserfontänen verbreiteten mit ihrem Plätschern eine gemütliche Atmosphäre. Die Bewohner bestellten sich Kochkäse und/oder Wurstplatten mit leckerem Brot und „Musik“ und genossen ein Bier dazu. In lustiger Runde unterhielten wir uns angeregt und lachten viel. Auf der Rückfahrt bedankten sich die Bewohner für den wunderschönen Abend und hatten sodann die nötige „Bettschwere“.

Claudia Fisher/Sabrina Weiß, Betreuungsdienst



Erntezeit

Bunt und vielfältig

Im Laufe des Sommers wurde auf den Wohnbereichen fleißig Marmelade oder Gelee gekocht. Eine Familie aus Lindenfels schenkte uns rote Tafeltrauben. Heraus kamen dabei 5 Liter Saft, und dies wiederum ergab 25 Gläser Traubengelee. Danke für dieses Geschenk.

Edith Schumacher, Betreuungsdienst



Hommage an Hildegard Knef

Zu Gast beim monatlichen Kulturtreff im Seniorenheim Parkhöhe Lindenfels war Doris Theimann mit einer Hommage an Hildegard Knef. Musikalisch wurde sie von ihrem Mann am Klavier begleitet. Eindrucksvoll brachte sie die verschiedenen Lebensabschnitte der Künstlerin, teils musikalisch, teils durch Erzählungen, dem zahlreichen Publikum näher: Hildegard Frieda Albertine Knef wurde am 28. Dezember 1925 in Ulm geboren. Sie kam als Tochter von Hans Theodor Knef zur Welt, der zu dieser Zeit ein berühmter Tabakkaufmann und Prokurist war. Bereits mit 15 Jahren verließ sie die Schule mit der mittleren Reife. Danach begann sie eine Ausbildung als Trickfilmzeichnerin bei den UFA-Filmstudios in Berlin. Als sie 1943 vom damaligen Filmchef Wolfgang Liebeneiner entdeckt wurde, erhielt sie die Chance, eine Ausbildung als Schauspielerin zu beginnen. Noch vor der Kriegszeit hatte sie ihre ersten Rollen in Filmen wie

„Unter den Brücken“ oder „Fahrt ins Glück“. Durch zwei weitere Filme und die Abbildung auf der Titelseite des Stern wurde sie zum ersten deutschen Star nach dem Krieg. Durch viele Filmrollen und Bühnenauftritte war sie international überall unterwegs und startete durch die Entdeckung ihrer musikalischen Talente gleichzeitig eine Gesangskarriere. Ella Fitzgerald sagte einmal über Hildegard Knef, sie wäre eine Sängerin ohne Stimme, jedoch ihre Texte verstünde jeder, da man auf diese besonders achte. „Die Knef weiß, was sie singt, denn sie singt, was sie weiß“. Am 1. Februar 2002 verstarb die Schauspielerin und Autorin hoch verschuldet an Altersschwäche in ihrer Wahlheimat Berlin.

„Es ist nicht wichtig, wo man geboren ist, es ist wichtig, wo man aufwächst.“
(Hildegard Knef)



Erntefest des Wohnbereichs Geronto

Die große Terrasse des Wohnbereichs 4 verwandelte sich in diesem Jahr in einen großen Gemüsegarten. Monatelang wurden die Setzlinge von den Bewohnern gehegt und gepflegt. Die sommerlichen Temperaturen trugen dazu bei, dass daraus erntefrisches Gemüse gedeihen konnte. Dann endlich war es so weit: Die Bohnen und die Zucchini hatten die richtige Größe erreicht, die Tomaten strahlten mit roten Häutchen, die Paprika zeigten ihr schönstes Purpurrot und die Kürbisse genossen die letzten Sonnenstrahlen.

Bewaffnet mit großen Körben, gingen die Bewohner durch den Garten und ernteten das reife Gemüse. Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln und Knoblauch rundeten das Gesamtwerk ab. Anschließend wurden diese gewaschen, gemeinsam geschnippelt, geschält und in einem übergroßen Topf zu einer schmackhaften Suppe gekocht und zum Schluss mit Dill und Schmand verfeinert. An den mit Hortensiensträußen dekorierten Tischen wurde gemeinsam gegessen. Und in den Gesprächen konnte man hören, wie viel

Spaß und Freude die Bewohner bei der Betreuung der Pflanzen hatten. Für das nächste Jahr gab es jetzt schon Vorschläge für noch mehr Gemüsesorten, die angepflanzt werden könnten.

Sabine Holdermann, Betreuungsdienst



Dezember

5.12.16	Montag	15.15 Uhr	SINGKREIS Stärkung für Geist und Seele	Speisesaal EG
6.12.16	Dienstag	14.30 Uhr	GEBURTSTAGSFEIER Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Speisesaal EG
7.12.16	Mittwoch	16.30 Uhr	EHRENAMTLICHENRUNDE Treffen zum Gedankenaustausch	Besprechungsraum EG
12.12.16	Montag	14 Uhr	MÄNNERRUNDE mit Skat, Schach, Kegeln und Männergesprächen	Speisesaal EG
13.12.16	Dienstag	15 Uhr	KAFFEEKLATSCH Gedankenaustausch mit Gästen aus Lindenfels	Speisesaal EG
19.12.16	Montag	14 Uhr	DEMENTZCAFÉ CONFETTI Treffpunkt für Demenzkranke zur Entlastung pflegender Angehöriger	Speisesaal EG
19.12.16	Montag	15 Uhr	TANZKAFFEE mit Odenwälder Musikanten	Speisesaal EG
20.12.16	Dienstag	15.15 Uhr	BINGO-NACHMITTAG	Speisesaal EG
30.12.16	Freitag	10.15 Uhr	EINRICHTUNGSBEIRATSSITZUNG Ordentliche monatliche Sitzung	Cafeteria EG

Es weihnachtet sehr ...

Wir laden Sie herzlich zu unseren Weihnachtsfeiern ein. Verbringen Sie ein paar besinnliche, fröhliche und gemütliche Stunden mit uns.

Jeweils von 14.30 bis 16.30 Uhr:
03.12.16 · Samstag · Wohnbereich EGUG
10.12.16 · Samstag · Wohnbereich 1
10.12.16 · Samstag · Wohnbereich 2
10.12.16 · Samstag · Wohnbereich 4
17.12.16 · Samstag · Wohnbereich 3

Wir gratulieren

Günther Schäfer	05.12.
Adam Martin Fleschhut	08.12.
Mathilde Kindinger	13.12.
Johanna Hausmann	16.12.
Amalie Franke	21.12.
Paul Molter	24.12.
Margarethe Schäfer	25.12.



Der „Grüne Haken“

... wurde der INCURA-Senioren-Residenz Parkhöhe bis 2018 bestätigt.

Unsere Bewohnerinnen und Bewohner leben in einem Haus, das ihnen gute Voraussetzungen für Lebensqualität bietet. Nach einer ausführlichen Begehung und Begutachtung durch die ehrenamtliche Gutachterin des Heimverzeichnisses, Frau Böbel-Herrnböck, dürfen wir seit Juli 2016 zum 6. Mal in Folge den „Grünen Haken“ für Verbraucherfreundlichkeit und Lebensqualität im Alter führen. Damit wird uns bescheinigt, dass respektvoller Umgang, Selbstbestimmung und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben für die Bewohner unserer Pflegeeinrichtung jederzeit gewährleistet sind.



(von links nach rechts) Frau Anja Bräunig, Frau Hilde Katharina Böbel-Herrnböck, Herr Andreas Männicke

Der Grüne Haken ist mehr als nur eine wichtige Auszeichnung für das ganze Haus. Er ist ein bundesweit einzigartiges Qualitätssiegel für Einrichtungen der stationären Langzeitpflege und als solches markenrechtlich vom Deutschen Patent- und Markenamt geschützt. Die Parkhöhe garantiert damit, dass sie die nach den Merkmalen Selbstbestimmung/Autonomie, Teilhabe und Menschenwürde unterteilten Bewertungskriterien des Heimverzeichnisses im Durchschnitt zu über 92 % erfüllt.



Der Grüne Haken ist somit keine Selbstverständlichkeit, sondern etwas ganz Besonderes. Und wir freuen uns, dass er uns dieses Mal erneut für zwei Jahre gewährt wurde. Auf der Internetseite www.heimverzeichnis.de erfahren Sie mehr zum „Grünen Haken“.

Andreas Männicke, Einrichtungsleiter

41				3
16		32		
			4	
	2			
	34		51	
54				6



Ausblick von der Dachterrasse der Parkhöhe

Januar

2.1.17	Montag	15.15 Uhr	SINGKREIS Stärkung für Geist und Seele	Speisesaal EG
3.1.17	Dienstag	14.30 Uhr	GEBURTSTAGSFEIER Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Speisesaal EG
4.1.17	Mittwoch	16.30 Uhr	EHRENAMTLICHENRUNDE Ehrenamtliche treffen sich zum Gedankenaustausch	Besprechungsraum EG
9.1.17	Montag	14 Uhr	MÄNNERRUNDE mit Skat, Schach, Kegeln und Männergesprächen	Speisesaal EG
10.1.17	Dienstag	15 Uhr	KAFFEEKLATSCH Gedankenaustausch mit Gästen aus Lindenfels	Speisesaal EG
16.1.17	Montag	14 Uhr	DEMENZCAFÉ CONFETTI Treffpunkt für Demenzzranke zur Entlastung pflegender Angehöriger	Speisesaal EG
17.1.17	Dienstag	15.15 Uhr	BINGO-NACHMITTAG	Speisesaal EG
27.1.17	Freitag	10.15 Uhr	EINRICHTUNGSBEIRATSSITZUNG Ordentliche monatliche Sitzung	Cafeteria EG
30.1.17	Montag	15 Uhr	TANZKAFFEE mit Odenwälder Musikanten	Speisesaal EG

Gedächtnistraining

Die Natur bietet im Herbst ein reiches Farbspektrum. Aus diesem Grund fuhren wir an unserem Ausflugstag extra langsam, um das alles zu bewundern. Seit Wochen fiel mir ein Feld auf, das mitten im Grünen wie ein lilafarbener Blütenteppich herausragte. Ich stieg aus und nahm drei Blütenstängel mit, um diese in der Runde zu zeigen. Viele Gedanken kreisten den Bewohnern durch den Kopf. Da aber keiner genau wusste, was es ist, durchstöberte ich das Internet. Es handelte sich um das Büschelschön. Die Landwirte säen das Büschelschön (botanisch: Phacelia) ab April aus. Es dient den Bienen als Nahrungsquelle. Darum wird sie unter den Bienenfreunden auch Bienenweide genannt. Für die Landwirte hat dies den Vorteil, dass dadurch eine Verunkrautung der Felder verhindert wird. Zudem fördert es die Bodengare sowie die Krümelstruktur des Bodens zur Vorbereitung für die Pflanzsaat des kommenden Jahres.

Edith Schumacher, Betreuungsdienst

Wir gratulieren

Muhammed Rajput	01.01.
Ludwig Voggenreiter	01.01.
Rita Bublitz	10.01.
Martin Kloos	14.01.
Jakob Allmann	16.01.
Gerhard Köster	16.01.
Lieselotte Matzke	17.01.
Dieter Ehrler	24.01.
Alfred-Walter Ziegler	27.01.
Katharina Wagner	29.01.





Ausflug nach Neubotzheim

Bei sonnigem und warmem Herbstwetter starteten wir unseren Ausflug mit dem hauseigenen Bus nach Ladenburg-Neubotzheim. Die dort ansässigen Bauernhöfe bieten im September/Oktober Kürbisse in verschiedenen Größen für die Herbstdekoration oder zum Verzehr an. Schon von weitem sichtbar empfing uns ein farbenprächtiges Kürbisangebot der Familie Maas, das die Bewohner überwältigte. Der ganze Hof war mit den verschiedensten Arten dekoriert und an kleinen Ständen wurden bemalte und kleinere Kürbisarten verkauft. Einige der von uns ausgesuchten Kürbisse waren so schwer, dass wir eine Schubkarre zur Hilfe benötigten, um diese in unserem Bus zu verstauen. Die Eigentümer betreiben neben ihrem Bauernhof auch den größten Freilaufstall für Kühe in der Rhein-Neckar-Region. Anschließend fuhren wir zu einem nahegelegenen Café, um uns von den Einkaufstrapazen mit einem großen Stück Kuchen zu belohnen. Auch dort wurden wir von einer wunderschönen Dekoration mit Kürbissen empfangen. Auf dem Nachhauseweg

konnten wir am Wegesrand und in den kleinen Ortschaften ebenfalls wunderschöne herbstliche Dekorationen in den Gärten bestaunen. Auch bei der Fahrt durch den Wald konnten wir den nahenden Herbst erahnen, da sich die Blätter der Bäume ebenfalls in ihrer ganzen herbstlichen Farbenpracht präsentierten.

Sabine Holdermann/Edith Schumacher, Betreuungsdienst



Ausflug zum Bitzel-Obsthof in Hirschberg

Das schöne Wetter beflügelte uns, einen Ausflug an die Bergstraße zu unternehmen. Auf der Fahrt durch den südlichen Odenwald bestaunten die Bewohner die schöne Landschaft, sangen Volkslieder und freuten sich darauf, auf dem Bitzel-Hof einen leckeren Kuchen und eine große Tasse Kaffee zu trinken. „Dort sind die Stücke besonders groß“, schwärmte eine Bewohnerin, die schon des Öfteren in diesem Café eingekehrt war. Die Dekoration des Bitzel-Hofes mit den zahlreichen kleinen und großen Kürbissen, den lila Avocadoblüten und die selbstgekochte Marmelade stimmten uns auf die herbstliche Jahreszeit ein. „Jetzt weiß ich auch, warum da hinten auf dem Feld die vielen kleinen Gänse sind. Diese werden bestimmt die leckeren Martinsgänse!“, sagte ein Bewohner voller Stolz. Im Innenraum empfing uns eine über große Kuchentheke, allerlei Ost- und Gemüsesorten und diverse Leckereien aus der eigenen Herstellung des Obsthofes. Natürlich wurden hier auch Einkäufe getätigt. Die leckeren Sachen verlockten regelrecht dazu. Apfelchips, Marmelade, Gemüse, Apfelessig und

vieles mehr wanderten in die Einkaufsstäten. Nachdem in gemütlicher Runde die leckeren Kuchen verspeist waren, traten wir gerade noch rechtzeitig vor dem ersten Regenschauer die Heimreise an. Frischen Mutes und bester Stimmung wurden auch auf dem Nachhauseweg Volkslieder und alte Schlager gesungen. Die Bewohner waren dankbar für diesen tollen Nachmittag und die schöne erlebnisreiche Fahrt.

Sabine Holdermann/Claudia Fisher, Betreuungsdienst



Februar



1.2.17	Mittwoch	16.30 Uhr	EHRENAMTLICHENRUNDE Ehrenamtliche treffen sich zum Gedankenaustausch	Besprechungsraum EG
6.2.17	Montag	15.15 Uhr	SINGKREIS Stärkung für Geist und Seele	Speisesaal EG
7.2.17	Dienstag	14.30 Uhr	GEBURTSTAGSFEIER Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Speisesaal EG
13.2.17	Montag	14 Uhr	MÄNNERRUNDE mit Skat, Schach, Kegeln und Männergesprächen	Speisesaal EG
14.2.17	Dienstag	15 Uhr	KAFFEEKLATSCH Gedankenaustausch mit Gästen aus Lindenfels	Speisesaal EG
20.2.17	Montag	14 Uhr	DEMENZCAFÉ CONFETTI Treffpunkt für Demenzzranke zur Entlastung pflegender Angehöriger	Speisesaal EG
21.2.17	Dienstag	15.15 Uhr	BINGO-NACHMITTAG	Speisesaal EG
24.2.17	Freitag	10.15 Uhr	EINRICHTUNGSBEIRATSSITZUNG Ordentliche monatliche Sitzung	Cafeteria EG
27.2.17	Montag	14.11 Uhr	NÄRRISCHER KRÄPPELKAFFEE	Speisesaal EG

Herbstliches Willkommen

Dass der Sommer sich langsam aus dem Staub macht, ist noch lange kein Grund, Trübsal zu blasen. Mit bunten Naturschätzen und neuen inspirierenden Gedanken wurden Gegenstände wie zum Beispiel ein ausgedientes Fenster im Vintagestil gestaltet und mit einem herbstlichen Gedicht versehen. So gestaltete sich unser Kreativer Nachmittag sehr vielfältig und für jeden Bewohner war etwas dabei. Die liebevolle und gemütliche herbstliche Dekoration zieht sich märchenhaft durch unser Haus. Die Bedeutung von „Vintage“: Übertragen bedeutet es allgemein Gegenstände älteren Datums, wobei die Idee von einer gewissen Wertigkeit (wie bei Weinen) mitschwingt.

Edith Schumacher, Betreuungsdienst



Wir gratulieren

Marie-Luise Hossner	07.02.
Marianne Burkhardt	15.02.
Gerda Koch	16.02.
Irmgard Knyps	18.02.
Paul Fendrich	19.02.
Leonore Runge	24.02.
Margareta Schuster	25.02.
Andrey Vogel	25.02.
Martin Villmow	26.02.

MONTAG	10.30 Uhr	SPEISEPLANBESPRECHUNG Speisevorschläge, mögliche Kritik, Verbesserungen	Speisesaal EG
MITTWOCH	10.15 Uhr	GYMNASTIK Sturzprophylaxe und Bewegungsübungen	Speisesaal EG
	14 Uhr	SPAZIERGANG, AUSFLUG, EINKAUFSAHRTEN Nähere und weitere Umgebung	Umgebung
DONNERSTAG	16 Uhr	GOTTESDIENST Im Wechsel evangelisch und katholisch	Speisesaal EG
FREITAG	10.15 Uhr	HAUSWIRTSCHAFTLICHES ANGEBOT Backen, Kochen, Handarbeiten	Aufenthaltsräume Wohnbereiche
SAMSTAG	13 Uhr	WÖCHENTLICH WECHSELNDES ANGEBOT Kreatives Gestalten, Kosmetik und Wellness, individuelle Zimmerbesuche	Speisesaal EG Wohnbereiche
TÄGLICH	12.30 Uhr	MITTAGSTISCH FÜR GÄSTE UND BESUCHER Tägliches Angebot für Bürger der Umgebung	Cafeteria EG
		BETREUUNG BEI DEN MAHLZEITEN	Wohnbereiche
		BETREUUNG DER BEWOHNER(INNEN) in Gruppen und individuell	Wohnbereiche

Pizza backen *mit dem Küchenchef auf Wohnbereich 4*

Herr Rehn, ein Bewohner des Wohnbereichs 4, nimmt regelmäßig an der wöchentlichen Speiseplanbesprechung des Hauses teil. Da er früher in Mannheim als Pizzabäcker gearbeitet hatte, machte er den Vorschlag, auch im Hause wieder einmal Pizza anzubieten. Er schwärmte von seinen eigenen kreierten Arten des Pizzabelages. Unser zweiter Küchenchef, Pero Zunabovic, bot sich an, gemeinsam mit ihm für seinen Wohnbereich Pizza zu backen. Die Zutaten brachte der Küchenchef nach Absprache mit Herrn Rehn mit. Gemeinsam wurde der Teig hergestellt und mit Tomatensoße, frischen Pilzen, Schinken, Salami, Paprika, Käse und vielem mehr belegt. Der Duft der frisch gebackenen Pizza zog durch das ganze Haus. Die Mitbewohner des Wohnbereichs 4 freuten sich sehr über das leckere Abendessen. „Wie früher beim Italiener!“ bemerkte eine Bewohnerin und Herr Rehn war sehr stolz auf sein gelungenes Werk.

Sabine Holdermann, 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 Geburtshilfe 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.



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



www.incura.de