



MOMENTE

EIN MAGAZIN DER MUNDUS LEBEN-GRUPPE



Seite 18

Gesunde und schöne Haut
im Alter

Seite 24

Wir renovieren für Sie in
Ludwigshafen

Seite 36

Prima Klima mit
Zimmerpflanzen

INHALT

- 3 Editorial
- 4 Alles, was Sie über Vitamine wissen sollten
- 6 MUNDUS LEBEN
Senioren-Residenz Essen
- 10 3. Mal- und Zeichenwettbewerb
- 12 MUNDUS LEBEN
Senioren-Residenz Kassel
- 18 Gesunde und schöne Haut im Alter
- 20 MUNDUS LEBEN
Senioren-Residenz Ludwigshafen
- 24 Wir renovieren für Sie in Ludwigshafen
- 28 MUNDUS LEBEN
Senioren-Residenz Mainz
- 32 Ehrenamtlich engagieren
- 33 Unsere Residenzen-Direktion stellt das Ehrenamt vor
- 36 Prima Klima mit Zimmerpflanzen
- 38 Sommer, Sonne, Sonnenschutz
So genießen Sie den Sommer
- 39 Kreuzworträtsel
mit Preisausschreiben



MUNDUS LEBEN
familiär und weltoffen

IMPRESSUM

Herausgeber
MUNDUS Senioren-Residenzen GmbH
Scharnweberstraße 1
13405 Berlin

Bildnachweis:
Adobe.Stock.com & Pixabay
©2023

Sofern nicht anders gekennzeichnet,
befinden sich alle Rechte an den
verwendeten Bildern im Besitz der
MUNDUS Senioren-Residenzen GmbH

Verantwortlich für den Inhalt
Andreas Lammers



Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer ist die Zeit für luftige Kleidung, fröhliche Stimmung und leichte Hautpflege. Denn wenn sich das Wetter von seiner schönsten Seite zeigt, hat auch Ihre Haut etwas andere Bedürfnisse als sonst. Werfen wir deshalb einen Blick auf unsere Hautpflegeroutine! Einen Artikel dazu finden Sie auf Seite 18 und außerdem die besten Tipps für einen ausreichenden Sonnenschutz auf Seite 38.

Wenn Sie darüber hinaus erfahren möchten, wie Sie Ihre Bepflanzung auf dem Balkon saisonal, kreativ und wunderschön gestalten können oder welche Pflanzen für ein gutes Raumklima in Ihrem Apartment sorgen, dann blättern Sie noch ein bisschen weiter. Stöbern Sie doch noch durch die Highlights unserer Residenzen und erfahren, welche Veranstaltungen in der ersten Jahreshälfte so richtig Spaß gemacht haben. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Andreas Lammers

Geschäftsführer der MUNDUS LEBEN-Gruppe



ALLES, WAS SIE ÜBER VITAMINE WISSEN SOLLTEN



Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,
liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Ausgabe möchte ich mich Ihrem Wohlbefinden widmen und habe für Sie das wichtige Thema Vitamine aufbereitet. Vitamine sind für den menschlichen Körper lebenswichtig. Wer sich gesund und ausgewogen ernährt, ist in der Regel gut versorgt.

Vitamine sind Mikronährstoffe. Obwohl der Körper oft nur geringe Mengen davon benötigt, sind sie für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit unerlässlich. Menschen, die gesund, abwechslungsreich und saisonal essen, nehmen in der Regel fast alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe über die Nahrung zu sich. In fortgeschrittenem Alter oder bei chronischen und entzündlichen Krankheiten kann eine erhöhte Vitaminzufuhr ratsam sein.

WAS SIND VITAMINE?

Vitamine sind organische Verbindungen, die an fast allen Stoffwechselprozessen beteiligt sind. Sie stärken das Immunsystem, bauen Zellen, Knochen und Zähne auf und sind wichtig für die Blutbildung. Weil der Körper Vitamine - mit wenigen Ausnahmen, zum Beispiel Vitamin D oder Vitamin B12 - nicht ausreichend selbst herstellen kann, müssen wir sie mit der Nahrung zu uns nehmen.

Vitamine werden von Pflanzen und Mikroorganismen gebildet und sind daher viel in pflanzlicher Nahrung enthalten, sie stecken auch in Fleisch, Fisch, Eiern, Milch und Milchprodukten.

Generell ist eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung in fortgeschrittenem Alter wichtiger denn je und stärkt Ihre Gesundheit, Ihre Residenz unterstützt Sie hierbei gerne.

Herzlichst Ihre

Marie

TIPPS & TRICKS, WIE SIE MIT VITAMINEN GESUND BLEIBEN UND FIT DURCH DEN ALLTAG KOMMEN

VITAMIN A



Vitamin A ist gut für die Augen, Haut, Schleimhäute und den Fettstoffwechsel.
Tagesbedarf 0,8-1,1 mg

VITAMIN B1



Vitamin B1 ist gut für Energie- und Kohlenhydratstoffwechsel und das Nervensystem.
Tagesbedarf 1 - 1,3 mg

VITAMIN B6



Vitamin B6 ist gut für das Nervensystem, die Immunabwehr und die Beteiligung an der Bildung roter Blutkörperchen.
Tagesbedarf 1,2-1,6 mg

VITAMIN B12



Vitamin B12 ist gut für den Fett- und Kohlenhydratabbau und die Cholesterinherstellung.
Tagesbedarf 6 mg

VITAMIN C



Vitamin C ist gut für das Immunsystem, den Zellschutz, die Verringerung von Müdigkeit und die Kollagenbildung.
Tagesbedarf 100 mg

VITAMIN D



Vitamin D ist gut für Knochen und Muskeln, es reguliert den Calciumhaushalt und beugt Herz-Kreislaufbeschwerden vor.
Tagesbedarf 20 µg

VITAMIN E



Vitamin E ist gut für das Immunsystem und schützt vor Arterienverkalkung.
Tagesbedarf 12-15 mg

ESSEN TANZT IN DEN MAI

WUSSTEN SIE SCHON?

Spätestens Ende April soll die kalte Jahreszeit endlich verabschiedet werden. Traditionell wird am 30. April eines Jahres mit dem Tanz in den Mai Abschied von der ungemütlichen Jahreszeit genommen und der Frühling begrüßt.

Pünktlich am 1. Mai steht dann ein bunt geschmückter Maibaum auf dem Dorfplatz und verschönert dort nicht nur für frisch Verliebte das Stadtbild. Warum für Verliebte? In vielen Regionen gilt der Maibaum als besonderer Liebesbeweis. Verliebte Männer stellen ihrer Angebeteten in der Nacht vom 30. April auf den 1. Mai eine liebevoll verzierte Birke vor die Haustür. Und zum Anstoßen gibt es eine wunderbar nach Waldmeister duftende Maibowle.

GEMEINSAM IN DEN FRÜHLING TANZEN

Musikalisch begleitet von Luis González freuten sich unsere Bewohnerinnen und Bewohner über eine mitreißende Tanzveranstaltung in den Mai. Es wurde ordentlich das Tanzbein geschwungen und mit der traditionellen Maibowle durfte natürlich das Begießen des Frühlings nicht fehlen.



Der Duft von Waldmeister strömte durch den Raum und lud ein, seinen Durst mit ihm zu löschen. Ausgelassen und begeistert wurde der Anfang des schönen Monats Mai in unserer Residenz Essen gefeiert. Die tolle Stimmung steckte sichtlich sowohl unsere Bewohnerschaft als auch unsere Mitarbeitenden an. Ob es an der guten Musik, der Bowle oder der Vorfreude auf den Frühling lag, wissen wir nicht genau.



APPLAUS FÜR DAS PHANTOM DER OPER



So eine tolle Musical Darbietung der Nachwuchskünstler der Folkwang Hochschule. Timm Moritz Marquardt präsentierte uns bekannte Songs aus diversen Musicals, dazu gab es eine musikalische Begleitung am Klavier. „Das Besondere ist, dass man mit seiner Liebe zur Musik und zum Musical andere Menschen berühren und glück-

lich machen kann“, so Timm Moritz Marquardt, als er nach seinem Auftritt noch das eine oder andere Gespräch mit unseren lieben Bewohnerinnen und Bewohnern geführt hat. Das ist ihm ganz sicher an diesem Tag in unserer Residenz gelungen.



SPANNENDES THEATER MIT DEM AALTO MOBIL

Großen Beifall bekam das Theater vom AaltoMobil nach ihrem Auftritt in unserer Residenz Essen. Sie spielten einen Auszug aus der Produktion „Komponisten mit Killerinstinkt“ – Verdis tragischer Mordirrtum mit Musik aus allen Genres von Marie-Helen Joël.

Mithilfe all ihres Vorwissens aus bereits gelösten Fällen und unterstützt von zwei singenden Schatten entwirren die beiden Chefinspektoren die vertrackte Geschichte um Gildas Tod in Verdis Oper „Rigoletto“ und kommen dabei musikalisch auch bei Henry Purcell, Jacques Offenbach, Queen und vielen anderen vorbei.



Unsere Bewohnerinnen und Bewohner fühlten sich bestens unterhalten und genossen den kulturellen Nachmittag und die gelungene Abwechslung mit dieser wunderbaren und professionellen Theaterdarbietung.

1000 HERZEN WANDER-CHALLENGE 2023



Bei der 1000 Herzen Wander-Challenge in Mülheim liegt der Fokus auf der Bewegung in der Natur und dem guten Zweck. Sämtliche Einnahmen aus den Startgeldern gehen an die Initiative „1000 Herzen für Mülheim“. Am Sonntag, den 23. April 2023, hieß es dann wieder „Wandern für den guten Zweck“ auf dem acht km langen Wanderweg.

Das ließen sich unsere sportlichen MUNDUSianerinnen unserer Residenz Essen nicht entgehen und meldeten sich bereits zum 2. Mal für den Lauf an. Der Weg ist das Ziel. Bei der Challenge ist der Geist der Veranstaltung wichtig - nicht die oder der Schnellste im Ziel zählt, sondern sich zu bewegen, seinen Körper zu spüren und aktiv etwas für die Gesundheit zu tun und dann auch noch zu wissen, dass die Gelder für soziale Projekte der Stadt im Bereich der Kinder- und Jugendarbeit eingesetzt werden, ist ein tolles Gefühl für unser Team gewesen. Die Vorfreude auf das kommende Jahr kann nun wieder steigen!



3. MAL- UND ZEICHENWETTBEWERB DER MUNDUS LEBEN SENIOREN-RESIDENZEN



Unsere Direktorin Evelyn Häuser und ihre Residenzberatung Karin Lehmann der Residenz Essen überreichen den Preis an unseren kreativen Bewohner und Gewinner Herrn Werner Schuster.

Kunst hat für uns Menschen die positiven Eigenschaften der Entspannung, Meditation und Konzentration. Das Bewusstsein, etwas Kreatives geschaffen zu haben, erfüllt sogar mit Stolz. Der Körper schüttet Glückshormone aus - Zufriedenheit und Wohlbefinden breiten sich aus. Beim Malen oder Zeichnen öffnen sich oft Emotionsfenster im Gehirn. Die ausgelösten Empfindungen und Gefühle können unmittelbar ins Bild mit einfließen. Und ist nicht genau das das Schöne an der Kunst? Die Möglichkeit, seinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen! Das diesjährige Motto unseres MUNDUS LEBEN Mal- und Zeichenwettbewerb lautete:

„Glück & Freude“.

Unter den zahlreichen Einsendungen der wunderschönen Werke fiel es uns wieder sehr schwer zu entscheiden, welche Arbeit in unseren Augen den 1. Platz belegt. Einstimmig hat unsere Geschäftsleitung die wundervolle Interpretation des Themas in den Bildern von Herrn Werner Schuster unserer MUNDUS LEBEN Senioren-Residenz Essen zum Gewinner gekürt. Herzlichen Glückwunsch!



Einladung zum
3. Mal- und
Zeichenwettbewerb der
MUNDUS LEBEN-Gruppe
zum Thema:

"Glück & Freude"

Es winken 250 Euro
Gewinnerprämie
für den 1. Platz

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,
das diesjährige Motto unseres Mal- und Zeichenwettbewerbes lautet „Glück und Freude“. Jeder verbindet mit den beiden Wörtern etwas ganz Persönliches. Es kann Freundschaft, die Freude über eine Leidenschaft, zu einem Hobby, das Glück über ein Tier oder eine schöne Begegnung sein. Wir freuen uns auf Ihre kreativen Einsendungen bis zum 15.06.2023, die Sie gerne direkt bei Ihrer Direktion abgeben können.
Viel Spaß und ganz herzliche Grüße,
Ihr Andreas Lammers
Geschäftsführer der MUNDUS LEBEN-Gruppe



MUNDUS LEBEN
Senioren-Residenzen



Wir gratulieren unserem Hobbykünstler herzlichst zum wohlverdienten 1. Platz des 3. Mal- und Zeichenwettbewerbes unserer MUNDUS LEBEN Senioren-Residenzen mit einer Siegerprämie von 250 Euro.

Unsere Begeisterung war riesig und unser künstlerisch talentierte Gewinner aus der Senioren-Residenz Essen hat gleich zwei tolle Bilder eingereicht – überzeugen Sie sich selbst:



ZEICHENWETTBEWERB

SOMMERFEST IN KASSEL

WUSSTEN SIE SCHON?

Endlich ist er da, der Sommer! Nach dem langen Frühling mit regnerischen Tagen, bringt uns der Sommer endlich Sonne und damit gute Laune. Die farbenfrohen Dahlienblumen stammen ursprünglich aus Mexiko und schmückten schon damals die Tempel der Azteken. Heute bereichern sie fast jeden Balkon. Besonders beliebt sind diese daher wegen ihrer Farbvielfalt und ihrer langen Blütezeit. Sie zeigen ihre schönsten Farben von Anfang Juli bis zum ersten Frost.

ES GIBT VIELE GRÜNDE ZUM FEIERN



Ob zum jährlichen Sommerfest oder an einem Residenzbesichtigungstag, man darf sich jedes Mal an tollen Showacts, bunten Verkaufsständen und internationalen Köstlichkeiten in unserer Residenz Kassel erfreuen. Wer möchte, kann sein Glück herausfordern und bei einem Gewinnspiel unterschiedliche Preise gewinnen oder bei einem erfrischenden Cocktail die Veranstaltung einfach nur genießen. Die Führungen durch unsere Residenz sind für Interessierte eine gute Gelegenheit, einen ersten Eindruck über das künftige Zuhause zu gewinnen und unsere Bewohnerschaft und deren Angehörige feiern oft weit bis in die Abende ausgelassen zusammen. Unsere Veranstaltungen waren auch in diesem ersten Halbjahr bei Jung und Alt wieder sehr beliebt – darum werden wir auch in Zukunft die Feste feiern, wie sie fallen.



PREMIUM RESIDENZ

Gratulation! Unsere Residenz Kassel ist nach unserer Residenz Mainz die 2. Residenz in dem Verbund der Premium Residenzen. Mit Stolz trägt sie das Qualitätssiegel für gehobenes Wohnen in fortgeschrittenen Jahren. Als Mitglied der Premium Residenzen stehen wir für Stil, Ambiente und erstklassigen Service in allen Lebensbereichen. Frau Salomon, die Direktorin der Residenz Kassel, hat persönlich einen guten Platz für das hochwertige Aushängeschild gefunden.



14. FEBRUAR 2023 – VALENTINSTAG FÜR ALLE

Am 14. Februar wird dem Heiligen Bischof Valentin gedacht, der einst römischer Priester war, im dritten Jahrhundert Verliebte christlich traute und ihnen Blumen überreichte. Am 14. Februar 269 wurde er aufgrund seines christlichen Glaubens enthauptet. Seitdem gilt der 14. Februar als „Tag der Liebenden“. Ab dem 15. Jahrhundert wurden in England sogenannte „Valentinspaare“ gebildet, die sich gegenseitig kleine Geschenke oder Gedichte schickten. Englische Auswanderer nahmen den Valentinsbrauch mit in die Vereinigten Staaten, und so

kam er durch US-Soldaten nach dem Zweiten Weltkrieg in den westlichen Teil Deutschlands.

Diese Tradition setzen wir seitdem fort und drücken am Valentinstag unsere Zuneigung aus, egal ob in einer Partnerschaft, der Familie oder Freunden gegenüber. In unserer Residenz Kassel spürt man an diesem „Tag der Liebe“ ganz besonders viel positive Energie, gerade am stimmungsvollen Abend, an dem unsere Bewohnerinnen und Bewohner ein exzellentes 4-Gänge-Menü genießen konnten.



UNSER GEBURTSTAGSFRÜHSTÜCK

Anlässlich ihrer Ehrentage verwöhnten und feierten wir unsere Geburtstagskinder der Monate Februar, März und April noch einmal in der Gemeinschaft. Der Morgen begann mit einem tollen Sektführstück und guter Laune. Unser Angebot auf dem Buffet reichte von frischen Eier Speisen mit Speck, italienischen Antipasti, frischen Sala-

ten bis hin zu einer köstlichen Lachsplatte und vielen anderen wohlschmeckenden Frühstückskreationen.

Die Stunden vergingen schnell und die Gespräche gingen glücklicherweise nicht aus. Wir wünschen allen weiterhin beste Gesundheit und ein glückliches neues Lebensjahr!



HIER LIEGT RHYTHMUS IN DER LUFT – JAZZ ZU 4



An einem wunderbaren Sommertag begrüßte Frau Salomon und ihr Team die Jazzband „Jazz zu 4“ in ihrer Residenz in Kassel, die mit ihren swingenden Klängen für ordentlich Stimmung an diesem musikalischen Nachmittag sorgten. Saxophon, Kontrabass, Klavier und Schlagzeug ließen die bekanntesten Jazzstücke erklingen und begeisterten unsere Bewohnerschaft im Restaurant und der angrenzenden Terrasse mit ihren verschiedenen Jazzarten, wie New Orleans Jazz, Swing, Cool Jazz und vielen mehr.

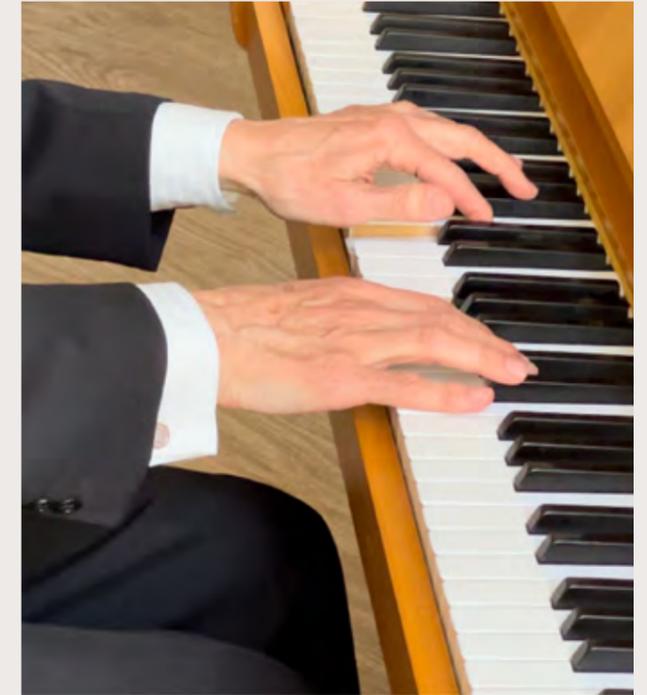
COOL JAZZ



MAGISCHE KLAVIERKLÄNGE



Der bekannte Freiburger Pianist Thomas Weber erfreute unsere Bewohnerschaft in der Residenz Kassel mit klassischen Werken von Chopin, Bach, Scarlatti und Debussy. Es war ein wunderbarer Klassikabend für alle Musikliebhaber, dem mit viel Applaus gedankt wurde.



AUSZEIT IM RESIDENZGARTEN

Auf unserem weitläufigen Gelände mit Naturteich befinden sich Sitzgelegenheiten, die bereits ab der Frühjahrszeit zum Verweilen einladen. Gerne sucht sich unsere Bewohnerschaft hier ein Plätzchen, um einige Stunden an schönen Tagen zu verbringen. Grün soweit das Auge reicht und trotzdem nur wenige Schritte zum eigenen Apartment entfernt.





GESUNDE UND SCHÖNE HAUT IM ALTER

Der Alterungsprozess der Haut ist zunächst vor allem biologisch und genetisch bedingt. In Zusammenhang mit dieser natürlichen Hautalterung spielen besonders bei Frauen die Wechseljahre eine Rolle. Diese besondere Zeit geht mit hormonellen Veränderungen einher, die sich unter anderem auf die Haut auswirken.

Insbesondere der sinkende Östrogenspiegel macht sich hier bemerkbar, denn Östrogene wirken an der Bildung von Kollagen mit und beeinflussen den Feuchtigkeitsgehalt sowie die Widerstandsfähigkeit der Haut.

Ein weiterer entscheidender Faktor ist die umweltbedingte Hautalterung. Einflüsse wie UV-Strahlung, Luftverschmutzung, Stress, Nikotin und eine unausgewogene Ernährung sorgen für eine Überzahl an freie Radikalen in unserem Körper. Sie können den Zellen nachhaltig schaden und begünstigen eine vorzeitige Alterung der Haut und macht sie anfälliger für Hautkrankheiten.

Man kann seine Hautalterung auch durch die Ernährung beeinflussen. Rhabarber hat z.B. einen hohen Vitamin C-Gehalt, das als Antioxidans sehr gut für die Haut ist. Auch Karotten mit etwas Öl sind durch ihren Vitamin A-Gehalt empfehlenswert, ebenso wie Omega-3-Fettsäuren aus Olivenöl und Nüssen.



DIE HAUT IM FORTGESCHRITTENEN ALTER

Dürfen wir uns in unserer Kindheit noch über eine glatt aussehende Haut freuen, beginnt in den frühen Zwanzigern bereits die Verlangsamung des hauteigenen Stoffwechsels. Ab dann verringert sich der Gehalt von Kollagen und Elastin in der Haut jährlich um etwa ein Prozent. Dieser Prozess führt nach und nach zu einem Verlust der Spannkraft und Elastizität der Haut. Die ersten Anzeichen von Fältchen bilden sich und langfristig verlieren die Konturen des Gesichts ihre Festigkeit.

Mit zunehmendem Alter wird die Haut dünner und kann Feuchtigkeit weniger gut speichern. Anzeichen von Falten wirken nun häufig intensiver ausgeprägt und die Haut neigt vermehrt zu Trockenheit. Ebenso wird auf reifer Haut oft eine verstärkte Pigmentierung sichtbar.



WAS REIFE HAUT JETZT BRAUCHT

Es wird wieder wärmer und auch die Pollen fliegen verstärkt. Worauf man bei der Pflege achten sollte, damit Sonnenschäden und allergische Reaktionen keine Chance haben, lesen Sie im nachfolgenden Bericht.

Endlich scheint die Sonne und wir verbringen wieder mehr Zeit draußen. Doch die frische Luft bringt auch Herausforderungen für unsere äußere Hülle mit sich. Sie braucht jetzt stärkeren UV-Schutz und eine andere Pflege als im Winter. Pollen von Birken, Gräsern oder Akazien können nun zum Problem für Neurodermitiker oder zu Allergien neigende Menschen werden.

Im Frühjahr sollte man wieder zu einer leichteren Creme wechseln, immer abgestimmt auf den Hauttyp.

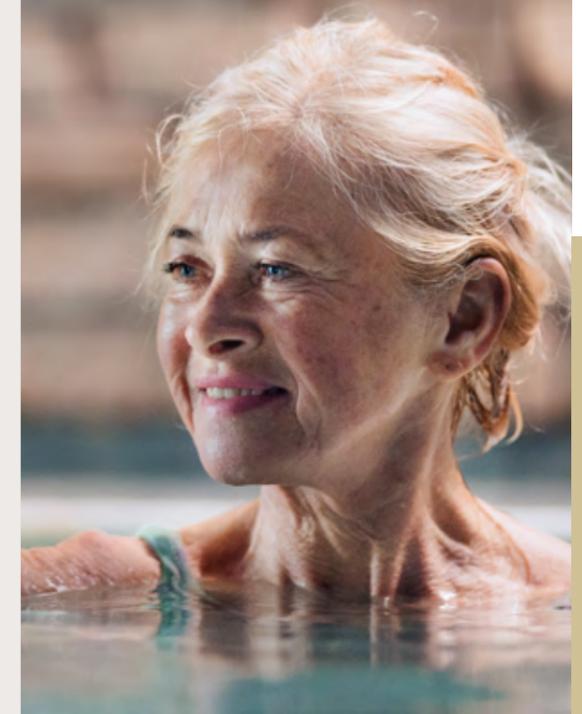
Generell ist eine gewisse Pflegeroutine wichtig, dann sieht die Haut auch im Alter besser und gesünder aus. Experten raten neben der täglichen Reinigung und Tagescreme morgens ein Serum mit Antioxidantien wie Ascorbinsäure oder Ferulasäure zu verwenden, abends sei ein Serum mit Hyaluronsäure sinnvoll.

DIE HAUT RICHTIG SCHÜTZEN:

Dermatologen sehen viele Arten von Hautkrebsvorstufen und -varianten vor allem im Gesicht. Gerade heller Hautkrebs entsteht in 80 Prozent der Fälle an Stellen, die häufig der Sonne ausgesetzt sind. Daher ist es wichtig, vor allem das Gesicht konsequent zu schützen. Das bremst auch die Hautalterung, die durch UV-Exposition beschleunigt wird.

Ob man dabei eine Tagespflege mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF) wählt oder eine separate Sonnencreme, sei egal, wichtiger ist, dass es sich dabei um LSF 50 handelt.

Allein für das Gesicht benötigt man etwa zwei Kronkorken voll.



SONNENALLERGIE VORBEUGEN

Die Haut fängt nach einem Sonnenbad an zu jucken und zeigt rötliche Flecken? Das könnten erste Anzeichen einer beginnenden Sonnenallergie sein.

Diese tritt meist von März bis Juni auf, wenn man lange keiner Sonnenstrahlung ausgesetzt war. Den Symptomen lässt sich am besten vorbeugen, indem die Haut langsam an Sonnenstrahlung gewöhnt wird. Auch Sonnenschutzmittel mit hohem UVA-/UV-B-Schutz und antioxidativen Pflegewirkstoffen sind empfehlenswert.

Aber die Sonne hat auch viele positive Eigenschaften, weil ein Zusammenhang zwischen Wohlbefinden, Vitamin-D-Synthese und Licht besteht. Deshalb sollte man die Sonne immer in Maßen genießen.

CANDLE LIGHT DINNER IN LUDWIGSHAFEN

WUSSTEN SIE SCHON?

Was ist das Besondere an einem Candle Light Dinner? Ein Candle Light Dinner ist ein romantisches Abendessen, das bei gedämpftem Licht und Kerzenschein stattfindet. Es ist eine besondere Art, Zeit miteinander zu verbringen und die Atmosphäre zu genießen. Ein mehrgängiges Menü begleitet von bezaubernden Klavierklängen, ausgesuchten Weinen und schönen Blumendüften, versprechen uns stilvolle Momente, die uns lange in Erinnerung bleiben.

EINE WUNDERVOLLE ABENDSTIMMUNG



Begleitet von sanften Klavierklängen, genossen unsere Bewohnerinnen und Bewohner ein perfektes Candle Light Dinner in unserer Residenz Ludwigshafen. An einem schönen Märzabend wurde das gewöhnliche Abendessen zu einem besonderen Highlight und man konnte die wundervolle Stimmung bei Kerzenschein, einem leckeren Essen und der Musik von Herrn Gundlach spüren, wenn man das Restaurant betrat. Kulinarik ist wohl einer der schönsten Genüsse und vor allem bei einer gelungenen Kombination mit einem gemütlichen Ambiente.

RESIDENZ LUDWIGSHAFEN

SOMMERLICHER COCKTAILNACHMITTAG

Was gibt es Schöneres, als den Sommer mit einem Cocktail willkommen zu heißen? Typischerweise bestehen Cocktails aus zwei oder mehr Zutaten, darunter mindestens einer Spirituose. Sie werden mit Eis im Cocktail-Shaker, Rührglas oder direkt im Cocktailglas einzeln frisch zubereitet, in einem passenden Glas angerichtet und sofort serviert und getrunken. Üblicherweise ist jedes Cocktail-Rezept mit einem einprägsamen Namen versehen. Einige Cocktails sind international bekannt und werden von Barkeepern weltweit gemixt. Der Cocktailnachmittag in unserer Residenz Ludwigshafen war ganz individuell auf die Wünsche unserer Bewohnerschaft ausgerichtet und hatte residenzeigene Kreationen à la MUNDUS LEBEN im Angebot.





OSTERBASTELN

Vorfriede ist oft die größte Freude und so gelang unseren lieben Bewohnerinnen und Bewohner die Dekoration für das bevorstehende Osterfest ganz besonders gut in diesem Jahr. Ostern fiel dieses Mal auf Anfang April und das Wetter war zu der Zeit noch alles andere als freundlich. Umso schöner schmückte man gemeinschaftlich in der Residenz mit selbstgebastelten Papierküken, bunten Ostereiern und fröhlichen Hasen aus Stoff. Nun konnten sie kommen, die drei Osterfeiertage mit Familien und Freunden in unserer Residenz.



SÜSSES ERDBEERFEST

Rund um die Erdbeere ging es bei einer Veranstaltung in unserer Residenz Ludwigshafen. Frische Süße in allen Variationen – so lag der Duft der Erdbeeren schon überall in der Luft. Ob Kuchen, Marmelade oder andere Süßspeisen aus der leckeren Sommerfrucht, es war alles ein Genuss. Neben dem Verzehr der vielen Leckereien nutzte unsere Bewohnerschaft die Gelegenheit für ein kleines Tänzchen zum Erdbeerfest. Einige tanzbegeisterte Mitarbeitende wagten sich ebenfalls auf die Tanzfläche und so hatten alle einen sehr schönen gemeinsamen Abend.



AUSFLUG ZUM RAHNENHOF

Unser Ausflug zum Rahnenhof war ein voller Erfolg! Inmitten des größten zusammenhängenden Waldgebietes Deutschlands, dem Naturpark und UNESCO-Biosphärenreservat Pfälzerwald, liegt das Naturfreundehaus Rahnenhof. Ein Abstecher, um die herrliche Umgebung zu genießen und das tagesgastronomische Angebot zu nutzen, lohnt sich in jedem Fall. So auch zu unserer Tour bei sommerlichen Temperaturen. Bei selbstgebackenem Kuchen, Kaffee, Eis, Pommes Frites und kühlen Getränken genossen unsere Bewohnerinnen und Bewohner den Aufenthalt dort sehr. Und ganz nach dem Motto: „Kleine Kinder spielen gern, Große noch viel lieber“, wurde geschaukelt und auch das alte „Hickelspiel“ wieder ausprobiert.



SOMMER, SONNE, GUTE LAUNE



Die ausgelassene Stimmung steckte sichtlich sowohl unsere Bewohnerschaft als auch unsere Mitarbeitenden an. Ob es an der guten Musik, der Bowle oder der Vorfriede auf den Sommer lag, wissen wir nicht genau, aber mit witzigen Party-Outfits und gutem Essen gelang die Feier für Jung und Alt gleichermaßen und alle hatten viel Spaß.



WIR RENOVIEREN FÜR SIE!

IHR KOMFORT UND IHR WOHLBEFINDEN IN IHREM ZUHAUSE LIEGEN UNS AM HERZEN

Die MUNDUS LEBEN-Gruppe hat stets das Ziel, all ihren Bewohnerinnen und Bewohnern ein Höchstmaß an Komfort und Wohlbefinden zu bieten. Um diesem Ziel auch weiterhin gerecht zu werden und die Herausforderungen der Zukunft zu bewältigen, führen wir in verschiedenen Bereichen unserer Senioren-Residenz in Ludwigshafen Renovierungsarbeiten durch. Dabei arbeiten wir ausschließlich mit den besten Fachfirmen und Fachplanern zusammen. Selbstverständlich bemühen wir uns in der Umsetzung der Renovierungsarbeiten um eine behutsame Vorgehensweise.



UNSERE RENOVIERUNGSARBEITEN SIND GESTARTET

Wir haben mit den Renovierungsarbeiten hier in unserer Residenz in Ludwigshafen begonnen. Alle Arbeiten sind in einzelne Bauabschnitte eingeteilt. Und jeder Bauabschnitt erfolgt über einen bestimmten Zeitraum, einige davon sind sogar schon erfolgreich abgeschlossen. Es gibt daher auch immer wieder Zeiten, in denen keine Renovierungsarbeiten stattfinden, damit unsere Bewohnerinnen und Bewohner die renovierten Bereiche erst einmal in vollen Zügen genießen können. Hinzu kommt, dass unsere Bewohnerinnen und Bewohner in vielen Bereichen von den Renovierungsarbeiten kaum etwas mitbekommen. Wir konnten hierzu bereits bestmögliche Erfahrungen in unserer Residenz in Kassel in den vergangenen Bauabschnitten sammeln und sind auf alle Eventualitäten perfekt vorbereitet.

Im vergangenen Herbst fiel mit dem Ausbau des ehemaligen HL Marktes im Erdgeschoss der Startschuss für unsere umfangreichen Renovierungsmaßnahmen. Die MUNDUS LEBEN-Gruppe konnte diesen für sich gewinnen und an dem neu entstandenen Platz erschaffen wir einen großzügigen Empfangsbereich mit einladender Rezeption und ein Büro für unsere Residenzberatung. Darüber hinaus finden sich in dem Entrance gemütliche Sitzgelegenheiten, die zum gemeinsamen Spielen und Beisammensein einladen werden, wieder. Im hinteren Bereich werden neue Möglichkeiten der Lagerung entstehen. Die Glasfassade werden wir mit einer Schiebetür herrichten, die Wände verschönern und die Fußböden erneuern. Insgesamt wird alles viel heller und freundlicher sein.





DER ERSTE BLICK DURCHS SCHLÜSSELLOCH

Am Anfang des Jahres 2022 erfolgte die weitere Flursanierung, die jeder bereits in den oberen Etagen, den Musterfluren unserer Residenz in Ludwigshafen bestaunen kann. Die langen Flure sind jetzt taghell und bunter und zeigen sich in neuem Glanz.

Wir haben in der vierten Etage begonnen und sukzessive die komplette Beleuchtung erneuert. Das heißt, es wurde eine LED-Beleuchtung neu installiert, die für mehr und helleres Licht sorgt. Zudem wurde in den Fluren ein neuer hochwertiger Teppich verlegt und auch die Decken und die Wände erhielten einen neuen Farbanstrich.



**helle und
freundliche
Räume**



Impressionen

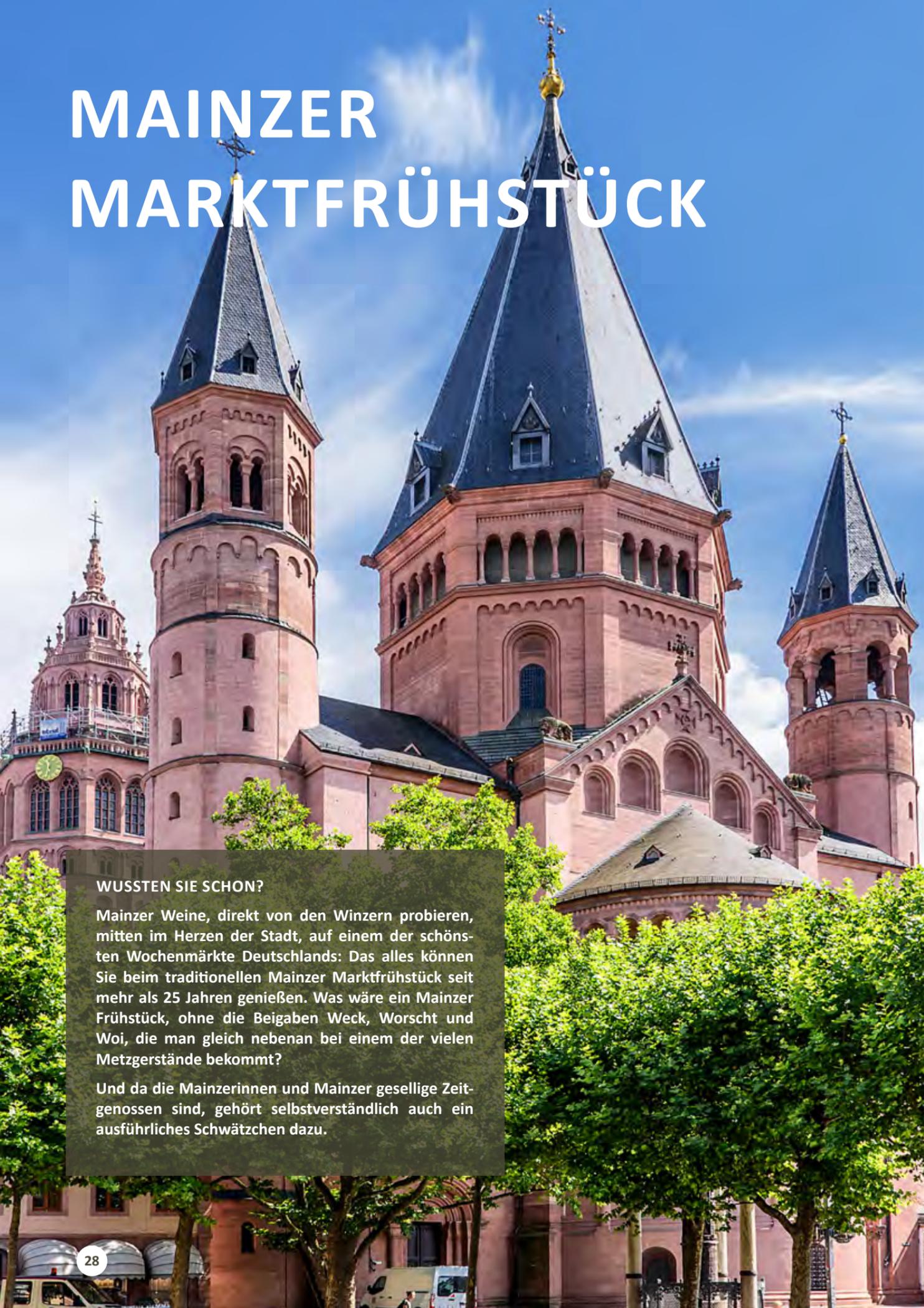
NEUE APARTMENTS FÜR SIE

Durch den Umbau der 5. Etage sind bereits sieben neue Apartments in unterschiedlicher Größe entstanden. Hier haben wir besonders auf ein zeitgemäßes Höchstmaß an Komfort geachtet. „Lebensfreude in den eigenen vier Wänden“, so könnte man unsere Umgestaltung beschreiben.

WEITERE BAUABSCHNITTE SIND IN DER PLANUNG

Wir konnten in den vergangenen Monaten schon eine tolle Veränderung schaffen und die Planung des Küchen- und Restaurantumbaus ist schon fortgeschritten. Dieser Teil der Maßnahmen wird ebenfalls noch in diesem Jahr beginnen.

MAINZER MARKTFRÜHSTÜCK



WUSSTEN SIE SCHON?

Mainzer Weine, direkt von den Winzern probieren, mitten im Herzen der Stadt, auf einem der schönsten Wochenmärkte Deutschlands: Das alles können Sie beim traditionellen Mainzer Marktfrühstück seit mehr als 25 Jahren genießen. Was wäre ein Mainzer Frühstück, ohne die Beigaben Weck, Worscht und Woi, die man gleich nebenan bei einem der vielen Metzgerstände bekommt?

Und da die Mainzerinnen und Mainzer gesellige Zeitgenossen sind, gehört selbstverständlich auch ein ausführliches Schwätzchen dazu.

UNSER FRÖHLICHES MARKTFRÜHSTÜCK



Gründe zum Feiern gibt es in Mainz viele. Ein ganz Besonderer ist das traditionelle Marktfrühstück in unserer Residenz. Eine ausgelassene Stimmung mit leckerem Essen, korrespondierenden Weinen und angelegten Gesprächen ließen den Vormittag zu einer Lieblingsveranstaltung in den ersten Monaten des Jahres werden.



RESIDENZ MAINZ



DAMENRUNDE

Wenn es draußen heiss wird, bleibt man gerne in den kühlen Innenräumen und spielt eine Runde Bridge oder andere Kartenspiele. Dabei lässt man sich natürlich nur vom Fotografen in die Karten schauen ...



UNSERE FASTNACHTSSITZUNG

Die närrischen Tage begannen in diesem Jahr wieder mit einer großen Fastnachtssitzung in unserer Mainzer Residenz. Ein buntes Programm aus verschiedenen karnevalistischen Darbietungen wie Wortbeiträgen, Liedern zum Mitsingen, Musik und Tanzeinlagen wurden un-

ren teils lustig kostümierten Bewohnerinnen und Bewohnern geboten.

Die sogenannte „Fünfte Jahreszeit“ wird auch von unseren MUNDUSianer-Jeckinnen und Jecken traditionell gerne gefeiert.

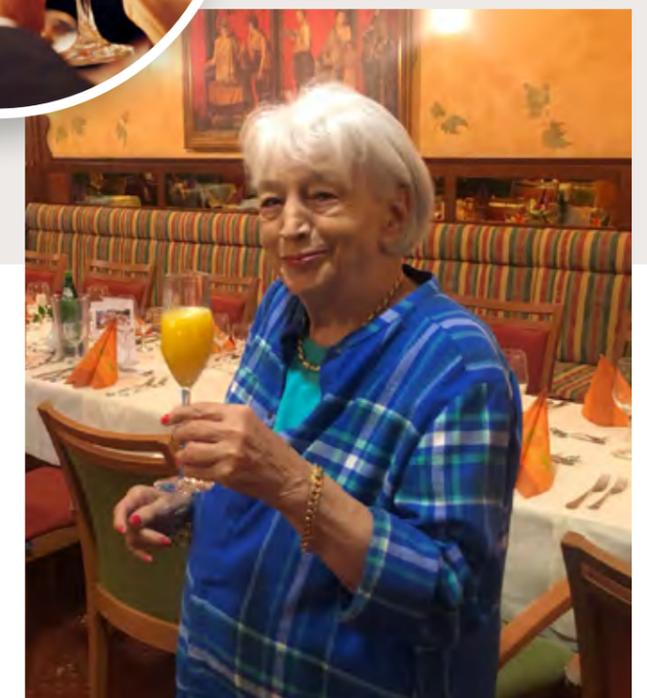


DANKSAGUNG EHRENAMT



Einen Abend voller Dankbarkeit haben wir im Januar dieses Jahres für alle, die sich in unserer Residenz Mainz ehrenamtlich engagieren, gerne ausgestattet. Mit einem 4-Gänge-Menü bei Kerzenschein und korrespondierenden Weinen von einem der besten Winzer aus Rheinhessen, haben wir nicht nur die Gaumen der Ehrenamtlerinnen und Ehrenamtler verwöhnen können,

sondern auch einmal in fröhlicher Runde DANKE sagen dürfen für die vielen helfenden Hände des Malteser Hilfsdienstes, der katholischen und evangelischen Kirche der ansässigen Gemeinden, unserer Bewohnerschaft, die sich in der Gartenpflege oder der Bibliothek einsetzen und unserem gesamten Bewohnervorstand.



EHRENAMTLICH ENGAGIEREN



ES IST EIN SCHÖNES GEFÜHL, GEBRAUCHT ZU WERDEN

Ehrenamtliches Engagement ist ein Zeichen von Verantwortung und Solidarität mit der Gesellschaft und ist ein wichtiger Bestandteil des alltäglichen Miteinander. Durch die zusätzlichen Unterstützungsleistungen und die Zeit, die Ehrenamtliche für Bewohnerinnen und Bewohner einbringen, ermöglichen Sie zusätzliche wertvolle Betreuung und Aktivitäten. Sie geben der Bewohnerschaft einen wichtigen Halt und sind Ihnen eine große Stütze. Im Ehrenamt kann man neue Fähigkeiten entdecken, vorhandene nutzen und zusätzliche erlernen. Durch das Ehrenamt lernt man interessante Menschen kennen, kann Ideen einbringen und die eigenen Kompetenzen erweitern.

SIND SIE AN EINER EHRENAMTLICHEN TÄTIGKEIT INTERESSIERT?

Sie können sich hierfür durch Schulungen, die die Pflegeeinrichtungen organisieren, qualifizieren lassen. Zudem können sie kostenlos an den Pflegekursen der Pflegekassen teilnehmen.

Zugelassene Pflegeeinrichtungen können ferner für ehrenamtliche Unterstützung als ergänzendes Engagement bei allgemeinen Pflegeleistungen eine Aufwandsentschädigung zahlen.

Weitere Informationen erteilt Ihnen gerne die zuständige Senioren-Residenz und das Bundesgesundheitsministerium unter:

[www.bundesgesundheitsministerium.de
service/begriffe-von-az/p/pflegekurse.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-az/p/pflegekurse.de)

Schauen Sie gerne auf unsere Website unter:

www.mundus-leben.de
oder sprechen Sie unsere Direktion in den Senioren-Residenzen direkt an. Wir freuen uns sehr auf Sie und beraten Sie gerne.

WOLLEN SIE GUTES TUN?

- Rollstuhlbegleitung
- Hilfe beim Einkaufen oder beim Arztbesuch
- Begleitung von Ausflügen
- Gesprächspartner sein
- Gartenpflege
- Literatur- oder Bastelgruppen
- eigene Ideen einbringen etc.

UNSERE RESIDENZEN-DIREKTION STELLT DAS EHRENAMT VOR:

WAS IST DAS BESONDERE AN IHRER SENIOREN-RESIDENZ?



MUNDUS LEBEN Senioren-Residenz Essen

Direktorin: Evelyn Häuser

Sie haben ein freundliches Lächeln, Zeit für Gespräche, hören zu und leisten Gesellschaft. Unsere engagierten Ehrenamtlichen sind die guten Seelen der Residenz und unterhalten mit Spielen und bieten Abwechslung im Alltag. Sie sind nicht nur herzlich willkommen, sondern tragen ebenso einen wichtigen Teil in unserer Gesellschaft bei.

E-Mail: essen@mundus-leben.de



MUNDUS LEBEN Senioren-Residenz Kassel

Direktorin: Monika Salomon

Eine ehrenamtliche Tätigkeit ist eine lohnende Tätigkeit, denn man bekommt die Belohnung nicht in Form des Geldes, sondern des Glücks und der persönlichen Fähigkeit und Lebenserfahrung, die später für einen nützlich sein können. Unsere Bewohnerschaft genießt es sehr, für ein nettes Gespräch oder einen schönen Spaziergang, Menschen zu haben, die für sie da sind und sie wahrnehmen.

E-Mail: kassel@mundus-leben.de



MUNDUS LEBEN Senioren-Residenz Ludwigshafen

Direktorin: Natalie Malik

Ein ganz wesentlicher Aspekt bei einem ehrenamtlichen Engagement ist die Tatsache, gebraucht zu werden. Unsere Teammitglieder im Bereich Ehrenamt genießen es, helfen zu können und aufrichtige Dankbarkeit und Wertschätzung zu erleben – im Alltag ebenso wie zu besonderen Anlässen, wie Feiern oder Ausflügen. Es profitiert also nicht nur unsere Bewohnerschaft – es ist ein Gewinn für beide Seiten.

E-Mail: ludwigshafen@mundus-leben.de



MUNDUS LEBEN Senioren-Residenz Mainz

Direktor: Olav Uhlig

Unsere Bewohnerschaft und Mitarbeitenden engagieren sich für ein herzliches, verantwortungsvolles und solidarisches Miteinander. Wir schätzen die Kultur des freiwilligen Engagements sehr und Interessierte haben eine Fülle an unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten bei uns, wie z.B. das Gestalten von Vorträgen, Musikkreisen, Filmabenden, Veranstaltungen und Lesungen.

E-Mail: mainz@mundus-leben.de

UNSERE KUNST IN DEN EIGENEN REIHEN

EINE GESCHICHTE IN FARBHOLZSCHNITTEN „WIE JAPAN DEN WESTEN ENTDECKTE“

Einem spannenden Vortrag von unserem Bewohner Herrn Prof. Dr. Dambmann lauschte unsere Bewohnerschaft in der Residenz Mainz. Welch Freude auch für den Autor, dass das Interesse groß war für den japanischen Farbholzschnitt und sein Einfluss auf die westliche Kunst. Im 19. Jahrhundert lernten die Künstler in Europa die für sie neue Welt der japanischen Kunst kennen.

Nach der Öffnung Japans in den 1850ern gelangten zunehmend japanische Farbholzschnitte nach Europa, wo die Werke von Künstlern wie Hokusai, Hiroshige oder Utamaro zu einer Inspirationsquelle für viele westliche Künstler wurden, die den Weg in die Moderne bereiteten.



KREATIVE WANDUNIKATE



Die wundervollen Quilts unserer Bewohnerin Frau Jann sind echte Unikate. Ein Talent, dass sie in ihrer aufwändig kunstvollen Arbeit in unserer Residenz Mainz ausgestellt hat und damit viele Bewunderer für die farbenfrohen und individuellen Stücke gefunden hat. Sich zu entscheiden, welches am Schönsten ist, scheint fast unmöglich.

Der Quilt ist eine vielseitig verwendbare Textilie, die als Tagesdecke dienen kann, sich aber auch als Wandteppich eignet. Für die Zeit der Ausstellung waren sie ein Schmuck an den Wänden unserer Residenz. Die selbstgefertigten Taschen fanden ebenfalls ihre Begeisterung bei den weiblichen Betrachterinnen. Frau Jann verwendet auch bei ihnen den bunt fröhlichen Look, der sich gut zu verschiedenen Outfits kombinieren lässt.

AUSFLUG NACH ELTVILLE



Eltville ist eine besonders schöne „Perle“ im Rheingau. Sie ist als die Stadt „des Weines und der Rosen“ bekannt, vor allem aber ist sie eine geschichtsträchtige Stadt, mit ihrer behutsam restaurierten Altstadt, ist sie eine Oase der Beschaulichkeit für Weinfreunde und Historiker, die in Eltville Landschaft, Wein und Kultur genießen wollen. Entlang der schönsten Mohnblumenwiesen genossen unsere Bewohnerinnen und Bewohner ihren Ausflug bei strahlendem Sonnenschein.





PRIMA KLIMA MIT ZIMMERPFLANZEN

Gutes Raumklima mit Pflanzen: Zimmerpflanzen steigern das Wohlbefinden. Zimmerpflanzen sind nicht nur Sauerstofflieferanten und Luftbefeuchter. Einige Arten können sogar Umweltgifte wie Formaldehyd absorbieren. Menschen atmen Kohlendioxid und Feuchtigkeit aus, beides lagert sich in der Raumluft an.

POSITIVE EFFEKTE VON ZIMMERPFLANZEN

Zimmerpflanzen in der Wohnung oder im Apartment bieten nicht nur ästhetischen Mehrwert. Sie verfügen über zahlreiche andere positive Eigenschaften, von denen wir profitieren können. Lesen Sie, welche Vorteile uns Zimmerpflanzen bieten und welche Pflanzen besonders geeignet sind.

1. Zimmerpflanzen als Gestaltungselement

Zimmerpflanzen sind ein wichtiges Gestaltungselement und untermalen unseren Einrichtungsstil. Egal ob einzeln oder in Gruppen angeordnet, setzen sie zusammen mit dem passenden Gefäß gewünschte Akzente im Raum.

2. Zimmerpflanzen verbessern die Raumluft und das Wohlbefinden

Baumaterialien, Möbel oder Reinigungsmittel können die Raumluft belasten und zu gesundheitlichen Beschwerden führen. Studien belegen, dass Zimmerpflanzen Giftstoffe in der Luft teilweise herausfiltern können und so zu einem besseren Raumklima und frischer Raumluft beitragen. Positive Auswirkungen gibt es auch auf der psychologischen Ebene zu verzeichnen. Zimmerpflanzen leisten einen wichtigen Beitrag zum Wohlbefinden. Menschen fühlen sich in der Nähe von grünen Pflanzen wohler und stressige Situationen werden besser bewältigt. Dank Zimmerpflanzen werden positive Emotionen stimuliert, was sich auf die Stimmung und Psyche von Menschen auswirkt. Und nicht zuletzt versprühen grüne Pflanzen Frische und Energie.

3. Zimmerpflanzen fördern die Konzentration

Zimmerpflanzen in der Wohnung sind für eine kontinuierliche Luftfeuchtigkeit und frischen Sauerstoff besorgt. So produziert zum Beispiel eine 1,5 m hohe Schefflera-Pflanze pro Stunde einen Liter Sauerstoff. Das wirkt sich positiv auf die Konzentration aus und macht grüne Pflanzen beliebt, beugt Kopfschmerzen, trockener Haut oder Erkältungen vor und stimuliert – was sich auf die Stimmung und Psyche von Menschen auswirkt. Und nicht zuletzt versprühen grüne Pflanzen Frische und Energie.

DIE PASSENDEN PFLANZEN FINDEN

Diese Zimmerpflanzen sind für das Begrünen von Wohnräumen besonders geeignet:

- Ficus-Arten, wie zum Beispiel der Gummibaum, die Birkenfeige oder die Geigenfeige: Ficus-Arten sind einigermaßen anspruchslos und sie fühlen sich sowohl neben dem Fenster wie auch im Schatten der Sitzgruppe wohl.
- Dracaena-Arten: Mit ihrem einfachen Stiel und den langen schmalen Blättern sind ebenso die Dracaena-Arten (Drachenbaum) eine gute Wahl. Die aus den Tropen stammenden Pflanzen gedeihen im Wohnzimmer bestens. Die zahlreichen Arten stellen aber unterschiedliche Ansprüche an die Pflege.
- Schefflera oder Strahlenaralien bevorzugen das ganze Jahr einen warmen, halbschattigen und hellen Standort im Haus, sollten jedoch geschützt vor direkter Sonneneinstrahlung stehen.
- Philodendron-Arten, benötigen eine gleichmäßige Bodenfeuchtigkeit. Wichtig ist, dass es jedoch nie zur Staunässe kommt. Daher empfiehlt es sich, 15 Minuten nach dem Gießen das noch im Untersetzer stehende Wasser abzuschütten. Der Bedarf ist nicht so hoch, daher ist ein Wässern alle 3 bis 5 Tage ausreichend.
- Farngewächse eignen sich für Räumlichkeiten mit beschränkten Lichtverhältnissen. Dort, wo nicht genügend Tageslicht vorhanden ist, sollten für Innenbegrüner Pflanzenleuchten installiert werden.

TIPPS FÜR ALLERGIKER

Bestimmte Pflanzen können Allergien hervorrufen. Menschen mit einer Latex-Allergie sollten keinen Ficus Benjamini im Apartment aufstellen. Pollen-Allergiker sollten auf blühende Zimmerpflanzen verzichten. Intensiv duftende Pflanzen können Kopfschmerzen hervorrufen. Auch feuchte Blumenerde, in welcher Schimmelpilze gedeihen, sollte vermieden werden. Abhilfe schaffen Hydrokulturpflanzen. Dabei gedeihen die Pflanzen nicht in der Erde, sondern in Gefäßen, die mit Blähton und einer Nährlösung gefüllt sind. Ein weiterer Vorteil dieser Methode liegt darin, dass die Zimmerpflanzen deutlich weniger oft gegossen werden müssen.

DER DUFTENDE KRÄUTERGARTEN



Basilikum:

Der Basilikum mag es sonnig und windgeschützt. Regelmäßiges Gießen ist ein Muss.

Thymian:

Thymian bevorzugt einen sonnigen Standort. Im Topf benötigt er etwas mehr Wasser als im Beet.

Minze:

Minze wächst schnell und fühlt sich auch im Halbschatten in nährstoffreicher Erde wohl. Je sonniger der Platz, desto mehr Wasser benötigt sie.

Rosmarin:

Rosmarin ist robust, wächst gut in der Sonne und gibt sich mit mäßigem Gießen zufrieden.

Oregano:

Oregano liebt es sonnig und muss nur mäßig gegossen werden.

Zitronenmelisse:

Zitronenmelisse wächst an einem hellen Standort ohne pralle Sonne schnell und benötigt viel Platz. Im Topf müssen Sie sie häufig gießen.

Petersilie:

Petersilie wächst gut an eher schattigen Plätzchen und in nährstoffreichen, feuchten Böden.



SOMMER, SONNE, SONNENSCHUTZ

Goldene Sonnenschutz-Regeln für Ihr Wohlbefinden



Sonnenschutz ist ein Muss! Die Sonne und ihre UV-Strahlen regen die Vitamin D-Produktion an, steigern den Serotoninspiegel, sowie das Glückshormon Endorphin. Einige Gründe, warum uns die wärmende Sonne guttut. UV-Strahlen tragen jedoch nicht nur dazu bei, dass sich unser Wohlbefinden verbessern kann. Sie beschleunigen die Hautalterung und die Veränderung der Temperatur wirkt sich auf die Haut aus, wodurch sie schneller austrocknet. Längst ist auch klar: UV-Strahlung der Sonne ist umweltbedingtes Risiko Nummer eins für eine Hautkrebserkrankung. Daher schützen Sie Ihre Haut! Denken Sie immer an eine feuchtigkeitsspendende Hautpflege mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF). Lassen Sie sich hierzu doch in der Apotheke Ihres Vertrauens beraten. Noch wichtiger ist es, maßvoll mit der Sonne umzugehen, die Sonne in der Mittagszeit zu meiden und körperbedeckende Kleidung zu tragen. Nicht zu vergessen: Achten Sie beim Kauf von Kopfbedeckungen und Sonnenbrillen auf eine UV-400-Kennzeichnung.

SO GENIESSEN SIE DEN SOMMER



- verwenden Sie den auf Ihren Haut- und Haartyp abgestimmten Sonnenschutz mit entsprechendem LSF
- meiden Sie die intensive Mittagshitze
- schützen Sie sich mit einer Kopfbedeckung, einem Tuch und ggfs. einer Sonnenbrille zur Vermeidung eines Sonnenbrandes
- cremen Sie sich gut ein und ggfs regelmäßig nach
- zu intensive Sonne kann schädlichen Hautkrebs verursachen
- zu viel Sonne kann die Hautalterung beschleunigen und Pigmentflecken begünstigen
- bei Sonnenallergien verwenden Sie besser ein Sonnenschutzgel



Herzlichen Glückwunsch den Gewinnern des Rätsels aus der 3. MOMENTE Ausgabe in 2022

Das Lösungswort war: GELASSENHEIT

Residenz
Essen

Residenz
Kassel

Residenz
Ludwigshafen

Residenz
Mainz

Frau
Ina
Flöder

Frau
Maren
Eisler

Herr
Wolfgang
Kube

Frau
Gudrun
Stötzer

RÄTSELPASS MIT PREISAUSSCHREIBEN

fehlerlos Auto- schlange	1	Zufluss Nord- afrikaner	Abk. für Ober- bürger- meister	strenger Vege- tarier dringend	mutige Handlung Fahrrad- typ	
			Obstart Begriff beim Skat	5		
Schmier- vorrich- tung bösaartig	Ö			Stachel- tier kurz: in dem		
		kleine Insel britischer Jagdhund		10		
Stadt in Afrika falsch vermuten			altes Wort für Liebe Bruchzahl	3		
		6		mit Ver- gnügen aufsetzen (Flugzeug)	8	13
eingebildet asiatischer Staat				Anregung Berater		
					an dieser Stelle Leucht- gas	
das Auf und ...	davon- eilen arabische Stadt				Schauspieler Mr. ... Zahlen glätten	
		Sprecher Gefühls- welt	7			Aufstel- lung, hinter- einander
Kfz- Zeichen: Esslingen Nutztier			Rück- sendung Back- mittel			
			Kloster- frau Kreis- zahl	2		
Schiffs- haltetau chemische Verbindung	12			18. Buch- stabe Abk. für Denkmal	Abk. für Dienstag Kfz Zittau	11
9					Fußglied 1. Buch- stabe	14
Heiß- getränk			Bundes- staat der USA	4		

LÖSUNGSWORT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Liebe Rätselfreunde,
schicken Sie bitte das Lösungswort unseres neuen Rätsels mit Ihrem Namen, Ihrer Apartmentnummer und Residenz beziehungsweise Ihrer Adresse per Mail an marketing@mundus-leben.de oder geben Sie es hier in der Residenz an der Rezeption ab. Unter allen Teilnehmern verlosen wir wieder einen Überraschungspreis.
Einsendeschluss ist der 15. November 2023



MUNDUS LEBEN

Senioren-Residenzen

Ein Zuhause ist der Ort, an dem man sich geborgen und das Herz daheim fühlt, wo man willkommen ist und Wärme und Herzlichkeit die Räume erfüllen, wo man so sein kann, wie man ist und wo jederzeit Verständnis auf einen wartet.

Die MUNDUS LEBEN-Gruppe berät Sie gerne über die individuellen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Wohnkonzepte.

Unsere MUNDUS LEBEN
Senioren-Residenzen:

Senioren-Residenz Essen

Girardetstraße 16
45131 Essen
Tel.: (0201) 72 07-0
essen@mundus-leben.de

Senioren-Residenz Kassel

Wilhelmshöher Allee 319
34131 Kassel
Tel.: (0561) 935 73-0
kassel@mundus-leben.de

Senioren-Residenz Ludwigshafen

Pranckhstraße 47
67061 Ludwigshafen
Tel.: (0621) 67 19 00-0
ludwigshafen@mundus-leben.de

Senioren-Residenz Mainz

Große Bleiche 44
55116 Mainz
Tel.: (06131) 21 66-0
mainz@mundus-leben.de

www.mundus-leben.de

