

MOMENTE

ZEITUNG FÜR UNSERE BEWOHNER DER MUNDUS SENIOREN-RESIDENZ LUDWIGSHAFEN

Ausgabe 3-2018

Besser schlafen ... Seite 17

**Das junge
Ausnahmetalent** ... Seite 18

**Eine jahrzehntelange
Erfolgsgeschichte** ... Seite 14





S. 18

- 5 Vorwort
- 6 Aus unserer Residenz
- 12 Aus den anderen Residenzen



S. 22

- 14 Die MUNDUS
eine jahrzehntelange Erfolgsgeschichte
- 17 Besser schlafen im Alter
- 18 Das junge Ausnahmetalent



S. 14



Zukunft gestalten



S. 17



- 20 Tanz im Kino
- 21 Gerda Glosse
- 22 Unterhaltung für den Herbst

- 23 Sudoku
- 16 Rätselspaß mit Preisausschreiben

IMPRESSUM

Herausgeber
MUNDUS Senioren-Residenzen GmbH
Scharnweberstraße 1

13405 Berlin

Bildnachweis: fotolia.de

Sofern nicht anders gekennzeichnet, befinden sich alle Rechte an den verwendeten Bildern im Besitz der MUNDUS Senioren-Residenzen GmbH ©2018

Verantwortlich für den Inhalt
Detlef Heitzmann, Christian Day



Herbst

*Was hab' ich nicht alles dem
Himmel verziehn,
Nur weil er auf Hügeln die
Rebe lässt blühn!
Ich liebe den Herbst und
im ersten Schnee
Die Tannen im Nebel,
im Berge den See.*

- Hermann von Lingg -

*Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,
liebe Leserinnen und Leser,*

herzlichen willkommen zur mittlerweile fünften Ausgabe unserer MOMENTE-Zeitung. Wie die Zeit doch vergeht. Vor rund einem Jahr haben wir mit der ersten Ausgabe begonnen. Natürlich hatten wir gehofft, dass die Zeitung ein Erfolg wird. Dass sich aber so viele Leserinnen und Leser schon nach so kurzer Zeit auf jede neue Ausgabe freuen, ist für uns nicht nur eine sehr schöne Bestätigung, sondern vor allem eine Herausforderung und Motivation, mit viel Engagement weiterzumachen. An dieser Stelle möchten wir uns für die zahlreichen Ideen und Anregungen aber natürlich auch für jede Kritik ganz herzlich bei all unseren Leserinnen und Lesern bedanken.



Was aber erwartet Sie nun in unserer neuesten Ausgabe? Seien Sie gespannt und freuen Sie sich wieder auf interessante und lustige Geschichten und Themen. Für diese Ausgabe waren wir für Sie in der Kunstwelt unterwegs. Lassen Sie sich überraschen und lesen Sie die beeindruckende Geschichte eines jungen deutschen Ausnahmetalents, das die internationale Kunstwelt in kürzester Zeit stark beeindruckt hat. Und selbstverständlich haben wir für Sie wieder viele schöne Geschichten und Bilder aus unseren Residenzen zusammengetragen.

Viele von Ihnen wissen, dass die Die MUNDUS Gruppe im Bereich der Seniorenimmobilien seit mittlerweile fast vier Jahrzehnten zu den erfolgreichsten inhabergeführten Familienunternehmen in Deutschland gehört. Aber wo wird unsere Reise in Zukunft hingehen? Wie sieht die weitere Unternehmensstrategie aus? Vor welchen Herausforderungen steht unser Unternehmen in der heutigen Zeit und wie werden wir mit ihnen umgehen? Antworten auf all diese Fragen finden Sie ebenfalls in dieser Ausgabe.

Nun aber wünschen wir Ihnen viel Spaß und Freude beim Lesen und vergessen Sie nicht bei unserem Kreuzworträtsel wieder mitzumachen.

*Mit herzlichen Grüßen,
bleiben oder werden Sie gesund und haben Sie einen traumhaften Herbst*

Ihr Christian Day & Detlef Heitzmann

- Geschäftsführende Gesellschafter der MUNDUS Senioren-Residenzen GmbH -

UNSER AUSFLUG NACH RAMSEN EISWOOG



Unsere liebe Residenzberaterin, Viola Sciandrone, (3.v.l.) bevorzugte mit einigen unserer Bewohner ein schattiges Plätzchen, um einen Plausch zu halten.

Sommer heißt für unsere Bewohnerinnen und Bewohner auch „Ausflugszeit“. In unserer Residenz sind alle sehr reiselustig und es ist unerheblich, ob jemand noch gut zu Fuß oder mit dem Rollator oder dem Rollstuhl unterwegs ist. Dank der guten Logistik, engagierten Mitarbeitern und vielen freiwilligen Helfern, muss niemand zu Hause bleiben. Das Schöne war, dass es am Stausee etwas kühler war und wir unseren Weg, vorbei an der hauseigenen Forellenzucht des Hotelrestaurants „Seehaus Forelle“ genießen konnten. Im Restaurant eingekehrt, konnte jeder nach seinem Gusto eine Stärkung zu sich nehmen. Eisbecher, Kaffee und Kuchen oder auch eine Forelle, es war für jeden Geschmack etwas dabei, ehe wir unseren Weg auf asphaltierten Wegen, entlang des Sees, fortsetzten.



Unsere Frau Köhler (li.), begleitete die etwas mutigeren Bewohner auf dem schmalen „Holzweg“.



Ankunft in Ramsen am Eiswoog.



Kurz akklimatisieren, bevor es weiter geht.



Der eine stärkt sich so.....



....der andere so.



Ob zu Fuß, am Rollator oder im Rollstuhl, bei uns sind alle sehr reiselustig.

IM PFÄLZER WALD



Ankunft im Pfälzer Wald

Es war gar nicht so leicht, ein Ausflugsziel zu finden, wo man bei heißen 36 Grad einen angenehmen Aufenthalt erleben kann. Unser Bus fuhr Richtung St. Martin, zur Totenkopfhütte. Unter Bäumen, im Schatten, ließ es sich sehr gut aushalten und entspannen. Dazu wehte ein leichtes Lüftchen, das es allen etwas angenehmer machte.

Im Wald eine geeignete Lokalität zur Einkehr zu finden, die bietet, was wir benötigen ist immer schwierig. Zum einen muss sie rollstuhlgerecht, zum anderen mit einem großen Reisebus erreichbar sein. Doch nach einigem Recherchieren fand sich die Totenkopfhütte. Sie ist die einzige Pfälzer Waldhütte, die all das zu bieten hat.



Und Vorsicht mit den Wespen, Frau Köhler.



Die Totenkopfhütte



Einfach mal zurück lehnen.



Einige Bewohner fanden Spaß daran, auf einer Schaukel durch die Luft zu schweben.



Bei Kaffee und Kuchen, Pfälzer Spezialitäten und „Pälzer Woi“ ging es allen gut.



Wir können die Totenkopfhütte trotz des „gruseligen“ Namens weiterempfehlen.

JULIA DILLENBURG STELLT SICH VOR ...



Foto: Julia Dillenburg

Julia Dillenburg ist eine unserer Dienstältesten in der Pflege. Im Jahr 2000 nahm sie Ihre Tätigkeit als Krankenschwester in der MUNDUS auf. Seit 2006 ist sie die verantwortliche Pflegedienstleiterin unserer ambulanten Pflege.

Was hat Sie bewegt, sich in einer Senioren-Residenz zu bewerben?

Ich habe in Ludwigshafen studiert und suchte eine Teilzeitstelle, die sich gut mit meinem Studium vereinbaren ließ. Für die MUNDUS habe ich mich damals entschieden, weil es räumlich die nächste an meinem damaligen Wohnort in der Halbergstraße und somit schnell erreichbar war.

Empfinden Sie die Arbeit/Kontakt mit älteren Menschen als Bereicherung?

Auf jeden Fall. Jeder Mensch hat seine Individualität und mit seiner persönlichen Lebenserfahrung Achtung verdient. In der Arbeit mit älteren Menschen habe ich vor allem eines gelernt - GEDULD.

Gibt es ein Erlebnis in der MUNDUS das Sie zum Schmunzeln brachte oder persönlich bewegt hat.

Da gab es in 18 Jahren so viele, dass es mir schwer fallen würde, ein einzelnes Erlebnis zu nennen.

Welches Buch haben Sie zuletzt gelesen?
„Im Wald“ - ein deutscher Krimi von Nele Neuhaus.

Wie entspannen Sie am besten von Ihrem beruflichen Alltag?

Im Liegestuhl in meinem Garten mit einem Buch und meinen Katzen.

Wo möchten Sie gerne einmal Urlaub machen, wenn Zeit und Geld keine Rolle spielen würden?

Australien—tauchen am Great Barrier Reef.

Wenn Sie selbst Bewohner werden, was würden Sie sich in einer solchen Residenz wünschen?

Ich würde mir wünschen, dass man mir meine Freiheiten lässt und meine Bedürfnisse achtet, zum Beispiel bis 11 Uhr ausschlafen.

Was wünschen Sie sich, wenn Sie selbst einmal aus dem Arbeitsalltag ausgeschieden sind?

Ich wünsch mir, was sich wahrscheinlich jeder wünscht. Ich möchte körperlich und geistig noch so fit sein, dass ich meinen Ruhestand bewusst genießen kann.

Vielen Dank.

Dia-Vortrag „Das Böhmisches Bäderdreieck“ mit Hans-Joachim Krenzke

Einen Dreiklang ganz besonderer Art stellen die westböhmisches Kurorte Karlsbad, Franzensbad und Marienbad dar. Kommen Sie mit auf eine wundervolle Reise und erleben Sie bei unserem Dia-Vortrag drei ganz besondere Orte am

28. Oktober um 15.30 Uhr
in unserer Residenz.

ENDLICH WIEDER HUNDEBESUCH



Viel Spaß und Staunen bei den Bewohnern.

Unsere Bewohnerinnen und Bewohner freuen sich immer wieder, wenn Besuchshund Cayden in unsere Residenz kommt. Zu sehen, was man einem Vierbeiner beibringen kann, wie er reagiert, welche Kommandos er befolgen kann und zum Abschluss auch noch Pfötchen geben,



Hund Cayden ... ein gern gesehener Gast.

all das erfordert viel Zeit und Geduld des Hundehalters. Frau Sauer ist eine erfahrene Hundetrainerin und kann unseren Bewohnerinnen und Bewohnern mit Cayden immer wieder ein Staunen und Lächeln ins Gesicht zaubern.

IMMER WIEDER GERN IM LUISEN-PARK

Zum Abschlussgrillen ging es in diesem Jahr in den Luisenpark. Dort angekommen, roch es auch schon nach Grillkohle, denn die fleißigen „Heinzelmänner und Heinzelfrauen“ waren schon frühmorgens losgefahren, um alles für die Bewohner vorzubereiten. An alles wurde gedacht, vom Kaffeelöffel bis zu Unterlagen für ein bequemes Sitzen. Für ein reichliches Grillbuffet, Kaffee und Kuchenauswahl, verschiedene Getränke, sogar für ein Verdauungsschnäpschen war gesorgt. An der frischen Luft schmeckt es nochmal so gut.

Manche Bewohner legten auch zu einem Verdauungsspaziergang los, für andere hieß es EINSTEIGEN. Seit Eröffnung des Chinesischen Gartens fährt im Luisenpark die DuoJing-Bahn. Wieder am Grillplatz angekommen duftete es auch schon nach frisch gebrühtem Kaffee. Am Kuchenbuffet konnte sich bedient werden und im Anschluss wurde auch noch das ein oder andere Weinglas gefüllt. Bei strahlendem Sonnenschein und großer Hitze haben alle gemeinsam einen wunderschönen Tag verbracht.



Mit der DuoJing-Bahn durch den Park.



Danke für den wundervollen Tag.

AUS UNSEREN ANDEREN RESIDENZEN

AUS ESSEN

Unser diesjähriges **Sommerfest** war ein voller Erfolg. Geplant war es mit strahlendem Sonnenschein und Tanz bis in die Nacht. Letzteres fand auch statt, nur ausgerechnet an diesem Tag mussten wir auf den strahlenden Sonnenschein verzichten, was der Stimmung allerdings keinen Abbruch tat.



Wir können bei jedem Wetter feiern.



Auch wenn das Wetter nicht mitspielen wollte, die Stimmung drinnen war bestens..



Das Tanzbein wurde kräftig geschwungen.

AUS KASSEL

Karibische Temperaturen hatten wir diesen Sommer. Also war das Motto unseres **Sommerfestes** richtig gewählt und auch die Stimmung stand der einer **Karibischen Strandparty** in nichts nach. Bei leckerem Speisen und ausgefallenen Cocktails haben Jung und Alt gelacht und getanzt.



Ganz wichtig waren die gekühlte Getränke.



Es ist schön zu sehen, dass die ganze Familie gemeinsam bei uns feiert.



Es fehlten nur noch die Lambada-Tänzerinnen.



Diese drei Damen sind gut „behütet“.



Die Garanten für den kulinarischen Erfolg unseres Festes. In der Küche ging es nicht nur aufgrund der Temperaturen heiß her.

Burgen bewundert. Unsere Kulturreferentin Frau Beck hatte eine historische Einführung zum Schloss Sayn, dem Garten der Schmetterlinge und dem Rheinischen Kunstguss-Museum vorbereitet, der die Bewohnerinnen und Bewohner interessiert lauschten. Im wunderschön ausgestatteten Schloss wurde zunächst gemütlich zu Mittag gegessen, bevor die Gegend erkundet wurde.



Besonders der Garten der Schmetterlinge mit seinen farbenprächtigen Faltern aus den Tropen und anderen exotischen Tieren kam sehr gut an. Aber auch der Lehrpfad zu heimischen Tieren und Pflanzen machte den Ausflüglern viel Freude. Wieder in Mainz angekommen, entstieg dem Bus viele Ausflügler mit strahlenden Gesichtern.

AUS MAINZ



Auch in Mainz „flog man aus“. Auf der knapp einstündigen Fahrt zum **Schloss Sayn bei Bendorf** wurden die schöne Gegend und einige



Unsere drei Damen hatten offenbar Spaß während unserer Kurzreise.

DAS GEHEIMNIS EINER JAHRZEHNTELANGEN ERFOLGSGESCHICHTE

Die MUNDUS Gruppe gehört seit fast vier Jahrzehnten zu den erfolgreichsten Betreibern für Senioren- und Pflegeimmobilien in Deutschland. Egal ob in den vier Senioren-Residenzen in Kassel, Mainz, Ludwigshafen und Essen oder in den Senioren-Häusern in Dassel, Kalefeld und Bad Gandersheim – die MUNDUS bietet älteren Menschen auf höchstem Niveau ihr letztes behütetes Zuhause bei größtmöglicher Selbstständigkeit und mit den dazugehörigen Freiräumen. Wir sprachen mit den beiden geschäftsführenden Gesellschaftern Detlef Heitzmann und Christian Day über das Erfolgsgeheimnis der MUNDUS Gruppe sowie über neue Unternehmensziele und Strategien für die Zukunft.

MOMENTE: Herr Heitzmann, die MUNDUS gehört seit Jahrzehnten zu den Top-Betreibern für Seniorenimmobilien in Deutschland. Was ist Ihr Erfolgsgeheimnis?

Heitzmann: Ein gut behütetes Geheimnis für unseren Erfolg gibt es nicht. Wir leben und lieben einfach das, was wir machen. Wir sind ein inhabergeführtes Familienunternehmen mit einer sehr flachen Hierarchie und sehr kurzen Entscheidungswegen - und das mittlerweile in zweiter Generation. Davon gibt es nicht viele Unternehmen in Deutschland. Neue Einrichtungen behutsam in unser Unternehmen zu integrieren, die stetige Einbindung und Weiterentwicklung von Qualitätsstandards und die Qualifizierung unserer Mitarbeiter sind dabei seit Anfang an die Kernziele unserer Unternehmensgruppe. Und die verfolgen wir mit unseren rund 600 Mitarbeitern jeden Tag mit sehr viel Engagement und Leidenschaft.

MOMENTE: Aber sagt nicht jeder Betreiber einer Senioren- oder Pflegeimmobilie von sich, dass er sich engagiert und mit Leidenschaft dabei ist?

Heitzmann: Das hoffe ich doch sehr, dass

jeder das tut. Doch sieht die Realität manchmal leider etwas anders aus. Wir - die MUNDUS Gruppe - setzen beispielsweise nicht auf Quantität. Wir sehen den langfristigen Erfolg eines Unternehmens darin, nicht nur die politischen und demografischen Marktgegebenheiten genauestens zu kennen und auf Marktzyklen bestens vorbereitet zu sein und reagieren zu können, sondern vor allem neue Standorte genau zu prüfen und behutsam in

das Unternehmen zu integrieren. Das haben wir in der Vergangenheit so gemacht und das werden wir auch in Zukunft so praktizieren. Dadurch haben wir es in den vergangenen Jahrzehnten geschafft, nicht nur jede Marktkrise zu meistern, sondern aus ihr auch gestärkter wieder herauszugehen.

MOMENTE: Investitionen in Seniorenimmobilien sind vor dem

Hintergrund der demografischen Entwicklung für Unternehmen sehr lohnenswert. Warum wollen Sie nicht – wie andere Unternehmen – schneller und stärker in diesen Markt investieren?

Day: Es gibt Betreiber von Senioren- und Pflegeimmobilien, die in kürzester Zeit mehrere Häuser eröffnen. Das ist sehr beachtenswert, kann langfristig jedoch zu unternehmerischen



Detlef Heitzmann (links) und Christian Day (rechts)

und vor allem liquiditätstechnischen Problemen führen. Für uns ist immer das oberste Ziel, dass sich unsere Bewohner bei uns wie zu Hause fühlen und bestens umsorgt sind und dass sich auch unsere Mitarbeiter wohlfühlen und jeden Tag mit Freude dabei sind. Das allein braucht eine hohe Aufmerksamkeit und viel Engagement. Ich verdeutliche Ihnen das vielleicht an einem Beispiel: Eine eigene gute Küche in einem neuen Haus zu etablieren, kostet nicht nur sehr viel Geld, sondern auch sehr viel Zeit und Geduld. Sie können nicht einfach einen Koch einstellen. Sie brauchen in diesem Bereich sehr erfahrene Mitarbeiter, die sich mit dem Einkauf und der Zubereitung von Speisen für Senioren bestens auskennen. Hinzu kommen regelmäßige Schulungen und Weiterbildungen. So zieht sich das durch alle neuen Prozesse in einem neuen Haus. Und auch die Pflegekräfte müssen erst einmal intensiv geschult werden.

MOMENTE: Wie meinen Sie das? Bei Ihnen arbeiten doch ausgebildete Fachkräfte.

Day: Selbstverständlich. Doch bei uns sind die Standards etwas höher. Wir arbeiten über die gesetzlich anerkannten Pflegestandards hinaus. In allen unseren Einrichtungen existieren einheitliche, gemeinsam mit unseren Mitarbeitern erarbeitete Qualitätsstandards. Ziel unseres Qualitätsmanagements ist nicht nur, die strengen gesetzlichen Vorgaben zu erfüllen, sondern weit darüber hinaus für eine hochwertige und transparente Dienstleistung zum Wohle unserer Bewohner zu sorgen. Derzeit arbeiten wir an einem komplett neuen Pflegekonzept, mit dem wir uns künftig vom Wettbewerb abheben werden. Das Wichtigste bei all unseren Überlegungen und Entscheidungen ist aber, dass dabei die Pflege für unsere Bewohner immer bezahlbar bleibt.

MOMENTE: Wie hat sich denn der Pflegemarkt in den vergangenen Jahren entwickelt? In den Medien hört man immer wieder von alarmierenden Zahlen und einem Pflegenotstand in Deutschland.

Heitzmann: Generell hat Deutschland ein gutes Pflegesystem, um das es viele Länder beneiden. Die Anzahl der Pflegeheime stieg zwischen 1999 und 2013 von 8 859 auf 13 030.



Dabei erhöhte sich die Zahl der verfügbaren Plätze von rund 645 000 auf 903 000. Private Anbieter haben in diesem Zeitraum allein 175 000 neue Pflegeplätze geschaffen und sind zu einem wichtigen Element in der Pflegeversorgung geworden. Nichtsdestotrotz steht die Pflege durch den demografischen Umbruch vor großen Herausforderungen. Aktuell leben in Deutschland rund 4,7 Millionen Menschen, die über 80 Jahre alt sind. Aufgrund der Alterung unserer Gesellschaft ist bis zum Jahr 2030 mit bis zu 3,5 Millionen Pflegebedürftigen zu rechnen. Bei gleicher Pflege- und Heimquote werden bis dahin bis zu 321 000 neue Pflegeplätze benötigt.

MOMENTE: Wie sieht es bei Ihnen hinsichtlich der Mitarbeitergewinnung aus? Ist es schwer, gutes Fachpersonal zu bekommen?

Heitzmann: Generell ist es in allen Branchen in den vergangenen Jahren nicht einfacher geworden, gute und engagierte Mitarbeiter zu finden. Aber wir sind in der MUNDUS gut aufgestellt. Dennoch gilt es auch hier, neue Wege und Strategien für die Zukunft zu entwickeln. So erarbeiten wir beispielsweise derzeit mit der Politik neue Ausbildungskonzepte, und wir werden noch in diesem Jahr für alle unsere Mitarbeiter ein neues, sehr interessantes und leistungsabhängiges Bonussystem einführen, das es in der Branche in dieser Form noch nicht gibt. Gute Mitarbeiter möchten heute mehr als einen Zuschuss zur betrieblichen Altersvorsorge oder einen Einkaufsgutschein. Wir prüfen in unserer Unternehmensgruppe mittlerweile, wie wir beispielsweise für unsere Mitarbeiter Kitaplätze



schaffen, sie am Unternehmensgewinn beteiligen oder mit welchen Aktivitäten und Events wir Arbeit und Freizeit gemeinsam verbinden können.

MOMENTE: Wie wird die MUNDUS unter all diesen Voraussetzungen künftig expandieren?

Day: Wir werden auch weiterhin potenzielle Standorte prüfen. Dabei verlassen wir uns aber nicht auf Standort- und Wettbewerbsanalysen anderer Unternehmen. Sicherlich holen wir ab und an auch die Meinung eines erfahrenen Analyseunternehmens ein. In unserem Unternehmen haben wir aber seit Jahren eine eigene Research-Abteilung mit überaus erfahrenen und diplomierten Mitarbeitern, die seit Jahrzehnten im Markt bestens vernetzt sind. Sie analysieren und untersuchen genauestens neue potenzielle Standorte. Denn wir möchten unsere unternehmerischen Entscheidungen nicht nur in die selbst ernannten analytischen Fähigkeiten von jemand anderem legen. Und wenn wir uns für einen neuen Standort entscheiden, werben wir hinsichtlich der Finanzierung nie mit überhöhten jährlichen Renditen für Anleger. Das ist für uns nicht seriös, da niemand in die Glaskugel schauen und wissen kann, wie sich der Markt und der Standort in zehn Jahren entwickeln

werden. Unsere Unternehmensgruppe finanziert ihre Immobilien aus eigenen Mitteln.

MOMENTE: Wenn Sie expandieren - entwickeln und bauen Sie neue Einrichtungen selbst?

Heitzmann: Das stimmt. Unsere Erfahrungen haben gezeigt, dass Häuser, die übernommen werden, meist sehr viele Mängel haben. Wir haben in unserer Unternehmensgruppe seit den 1980er Jahren ein Immobilienvolumen von über vier Milliarden Euro selbst entwickelt und gebaut, darunter neben Seniorenimmobilien, auch Wohnungen, Hotels und große Einkaufszentren. Es gibt nur sehr wenige Unternehmen in Deutschland, die diese Erfahrung und Expertise mit einer eigenen technischen Abteilung und einem eigenen Mängelbeseitigungsmanagement vorweisen können. Von daher werden wir unsere neuen Seniorenimmobilien sowie Umbauten und Modernisierungen in unseren bestehenden Häusern auch weiterhin selbst entwickeln und bauen, beziehungsweise durchführen. So werden wir am besten neuen künftigen Anforderungen an den Markt und an unsere Zielgruppe gerecht.

MOMENTE: Wer sind denn Ihre größten Mitbewerber?

Heitzmann: Ich würde nicht sagen, dass die MUNDUS Gruppe direkte Mitbewerber hat. Denn unser Konzept ist familien- und inhabergeführt und in dieser Größenordnung und vor allem mit der jahrzehntelangen Erfahrung und dem Erfolg einzigartig in Deutschland. Zwar hat sich in Deutschland die Anzahl der privaten Betreiber in den vergangenen Jahren stetig erhöht. Nicht allen gelingt es aber, kontinuierlich schwarze Zahlen zu schreiben und sich erfolgreich am Markt zu etablieren. Dennoch denken wir immer an ein Morgen und schauen auch auf Konzepte anderer erfolgreicher Betreiber, wie beispielsweise Pro Seniore oder Rosenhof. Die oberste Priorität für uns wird aber immer sein, dass sich unsere Bewohner bei uns wohlfühlen, wir für sie die Bezahlbarkeit der Pflege immer gewährleisten können und dass unsere Mitarbeiter zufrieden und stolz darauf sind, ein Teil der MUNDUS Gruppe zu sein.

Vielen Dank für das Gespräch.

IM ALTER BESSER SCHLAFEN

Etwa die Hälfte der Menschen über 65 Jahre klagt über chronisch schlechten Schlaf. Oft helfen aber schon einfache Verhaltensmaßnahmen, um Schlafstörungen zu überwinden.

Für einen schlechten Schlaf bei Senioren gibt es Ursachen, mit denen ein Großteil der älteren Bevölkerung zu kämpfen hat. Zum einen verschiebt sich der Schlafrhythmus im Alter. Das bedeutet, dass das Schlafbedürfnis etwas in Richtung Tag übergeht. So können viele ältere Menschen nachts nicht mehr so lange schlafen. Hinzu kommt außerdem, dass sich im Alter der Anteil der Tiefschlafphasen verringert. Um das auszugleichen, legen sich viele Senioren tagsüber zu einem Mittagsschlaf hin. So schaffen sie es, trotz verkürztem Nachtschlaf ausreichend zu schlafen. Dass ältere Menschen weniger schlafen (müssen), ist also ein Irrglaube.

Ein regelmäßiger Tagesablauf sorgt dafür, dass sich der Körper abends gut auf das Zubettgehen einstellen kann. Das fängt schon morgens an. Es ist empfehlenswert, immer zur gleichen Zeit aufzustehen. Sollte man früher wach werden, sollte man sich allerdings nicht dazu zwingen, unbedingt weiter zu schlafen. Ein gesundes Frühstück in einer ruhigen Atmosphäre sorgt dafür, dass man den Tag mit positiven Gedanken starten kann. Stressen Sie sich also nicht, sollten Sie das Gefühl haben, zu wenig geschlafen zu haben. Es ist außerdem sehr wichtig, seinen eigenen Rhythmus zu finden. Gerade im Alter, wenn soziale Zeitgeber wie Arbeit oder Kinder weniger werden, hilft es sehr, seinen Tagesablauf selbst zu gestalten. Langeweile sollte dabei tabu sein, damit man sich abends müde fühlt. Finden Sie ein Hobby, das Ihnen Spaß macht. Ob Lesen, Sport oder soziale Kontakte – hier entscheiden Sie selbst. Gleichmäßige Schlafenszeiten unterstützen Ihre Routine. Es macht allerdings keinen Sinn, ins Bett zu gehen, obwohl man noch nicht ausreichend müde ist.



Für einen guten Schlaf ist natürlich auch die richtige Umgebung ein wichtiger Faktor. Nur, wenn Sie sich auch wohlfühlen, können Sie gut schlafen. Viele ältere Menschen bevorzugen etwas höhere Betten, da so das Aufstehen erleichtert wird. Auch die richtige Matratze ist wichtig. Diese sollte ein eher weiches Liegegefühl bieten, denn mit dem Alter wird die Haut empfindlicher und anfälliger für Druckstellen. Aber nicht nur das richtige Zubehör ist entscheidend. Die ideale Schlaftemperatur liegt zwischen 16 und 18 Grad Celsius. Für Senioren darf es mit etwa 20 Grad auch gerne

etwas wärmer sein. So ist es nachts weder zu warm, noch zu kalt. Bei einer optimalen Raumtemperatur im Schlafzimmer werden Sie nachts nicht durch Schwitzen im Schlaf oder Frieren gestört und können hoffentlich erholsam durchschlafen.

Um den nächtlichen Harndrang einzudämmen, sollte man viel trinken. Der Clou dabei ist, eher früher als später zu trinken. Sie sollten darauf achten, etwa 1,5 bis 2 Liter am Tag zu trinken. Treibende Flüssigkeiten wie Kaffee sollten eher vermieden werden.



Buchtipp: „Gute Nacht - Schlaf gut ohne Medikamente. Bewältige Deine Schlafstörungen. Der Schlafratgeber für mehr Energie und Lebensqualität. Endlich wieder gut schlafen auch bei Schlafstörungen im Alter.“, Independently published Verlag, 2018, 125 Seiten, 6,99 Euro.

DAS JUNGE AUSNAHMETALENT



Leon Löwentraut ist erst 20 Jahre alt, aber schon gut rumgekommen in der Kunstwelt. Er malt wild und expressiv, liebt Picasso und Matisse, und seine Bilder gehen weg wie warme Semmel. Der Düsseldorfer zählt zu den gefragtesten Nachwuchskünstlern unserer Gegenwart.

Ob in New York, London, Singapur, Berlin oder Basel - international sorgt der energiegeladene Malstil von Leon Löwentraut für großes Interesse und seine Werke sind immer in kürzester Zeit ausverkauft.

Von Picasso, Matisse und Basquiat inspiriert, sucht Löwentraut in seiner Malerei nach Freiheit, kombiniert Farben und Formen gestisch wild und trägt die Farbe oftmals direkt mit der Tube auf. Seine Themen sind vielseitig, beschäftigen sich mal optimistisch, mal kritisch mit Menschen und Zwischenmenschlichem. Bevorzugt malt der Zwanzigjährige nachts und bei lauter Musik in seinem Atelier. Seine Kunst bezeichnet er als „expressiv-abstrakt“. Seinen Betrachtern möchte er Freiräume zur eigenen Interpretation geben. Das Malen und die Kunst sind für ihn Bereiche, in denen er sich austoben kann. Am liebsten malt er nachts bei klassischer Musik. Dann kann er am besten im Bild versinken und hört auch meist erst auf,

wenn das Bild fertig ist. Das Malen hat er sich von seiner Mutter abgeschaut, einer "Hobbykünstlerin", und es mit gerade einmal sieben Jahren einfach selbst versucht. Dann ging es ganz schnell. Bereits mit 15 hatte er eine Ausstellung in der Galerie eines Freundes seines Onkels. Die Presse begann sich zunehmend für das "Wunderkind" zu interessieren. Und auch er selbst kontaktierte schon in jungen Jahren auf eigene Faust Galerien und Zeitungen: "Wenn ich heute zurück denke, war ich entweder verdammt mutig oder total verrückt", sagte er einmal in einem Interview. Aber er hat Erfolg. Ein Auftritt in einer Fernsehsendung von Stefan Raab verschafft ihm auch außerhalb der Nische der Kunst eine Öffentlichkeit. Die BILD Zeitung bezeichnete ihn halb hämisch, halb bewundernd als "Bubicasso". Längst haben seine großformatigen und ausdrucksstarken Bilder das Interesse von Sammlern, Galeristen und Kuratoren auf sich gezogen. Vier nationale Ausstellungen in

Süddeutschland, Hamburg und im Rheinland, sowie seine ersten internationalen Ausstellungen in London, New York und in Asien hatte er bereits. Die Erfolge seiner bisherigen Editionen sind außergewöhnlich. Alle drei bisher veröffentlichten Auflagen sind nach nur wenigen Tagen ausverkauft gewesen.

Die Blitz-Karriere scheint den jungen Mann nicht einzuschüchtern. In Interviews benennt er seine Vorbilder und hat dabei keine Angst vor großen Namen: Picasso, Basquiat, Pollock und Warhol seien Künstler, die er verehere und von deren Bilder er sich inspirieren lasse. Und man kann in seinen Bilder tatsächlich Versatzstücke der Bildsprachen und Stile dieser Künstler erkennen, auch deren Ausdrucksstärke. Die bunten Farben der Pop-Art kombiniert er unverhohlen mit der Formsprache der klassischen Avantgarde und mischt Elemente, die an Graffiti erinnern, bei.



Immer wieder betont er in Gesprächen seinen Arbeitsprozess: Nächtelang male er in seinem Atelier, fast rauschhaft, und höre dazu klassische Musik. Leon Löwentraut ist für sein Alter nicht nur ein begabter Maler, er versteht es auch gut, sich als Maler in den sozialen Netzwerken von heute zu vermarkten. Auf Facebook hat er mehr als 9000 Fans und auf Instagram, eher der Kanal seiner Generation, zeigt er seinen über 45 000 Abonnenten nicht nur seine Bilder, er präsentiert sich auch selbst: nachdenklich rauchend, mit nackter Brust bei der Arbeit im Atelier, mit Julian Schnabel bei einer Ausstellungseröffnung. Wie viele seiner Generation beherrscht er die digitalen Mechanismen der Legenbildung in eigener Sache scheinbar intuitiv. Der Shootingstar Leon Löwentraut hat es schon in jungen Jahren geschafft, erfolgreich eine Nische des Kunstmarktes zu besetzen und sich in dieser Welt einen Platz zu schaffen.

Seine steile Karriere ist sicher auch Ausdruck einer Sehnsucht nach dem unbeschwerten, unverdorbenen Genie, die Galerien und Medien erfolgreich bedienen. Bei aller Präsenz, den Vergleichen mit Picasso und anderen Kunst-Stars sollte aber nicht vergessen werden, dass sich hinter der großen Inszenierung ein junger Maler befindet, der sich ehrlich ausdrücken will: "Ich bin laut, bunt, wild - und hoffe, dass Menschen das Negative in ihrem Leben vergessen, wenn sie meine Bilder sehen", so Löwentraut.



TANZ IM KINO - DAS BOLSCOIBALLET



Aber man muss nicht zwangsläufig nach Moskau fahren, um das Bolschoiballett sehen zu können. Inzwischen fährt man mit dem Bus, dem Auto oder der Straßenbahn ins Kino und kann ganz hervorragende Liveübertragungen dieses weltbekannten Balletts; unter dem Titel „Tanz im Kino“ sehen. (www.tanzimkino.de) „Bereits zum 9. Mal in Folge präsentiert das Bolschoi Ballett in der Saison 2018-19 die größten Klassiker - wieder aufgeführt von den aktuell meist gefeierten Choreografen und einigen der besten Tänzer der Welt, für ein exklusives Kino-Erlebnis.“

Probieren Sie es doch einmal aus. Es ist auch im Kino ein unglaublich schönes Erlebnis ohne Opernglas. Von allen Sitzen sieht man wunderbar und die Anreise ist auch sehr bequem.

CINEPLEX in Mannheim

LASYLPHIDE

Sonntag 11. November
2018 - 16.00 Uhr, 2:00h (LIVE)

DON QUICHOTE

Sonntag 2. Dezember 2018
16.00 Uhr, 2:55h

DER NUSSKNACKER

Sonntag 23. Dezember 2018
16.00 Uhr, 2:20h (LIVE)

LA BAYADÈRE

Sonntag 20. Januar 2019
16.00 Uhr, 3:20h (LIVE)

DORNRÖSCHEN

Sonntag 10. März 2019
16.00 Uhr, 2:50h

DAS GOLDENE ZEITALTER

Sonntag 7. April 2019
17.00 Uhr, 2:20h

CARMEN/PETRUSHKA

Sonntag 19. Mai 2019
17.00 Uhr, 2:20h (LIVE)

Wer kennt es nicht, das weltberühmte Moskauer Bolschoi-Ballett. Die russische Ballettkompanie, die am Bolschoi-Theater in Moskau beheimatet ist. Mit über 200 Tänzern ist es die größte Ballettkompanie der Welt. Viele sagen, es ist nicht nur das größte Ensemble, sondern auch das beste der Welt. Das heutige Bolschoi-Ballett ging aus einer 1773 gegründeten Tanzschule eines Moskauer Waisenhauses hervor, 1776 gilt als das Gründungsjahr der Ballettkompanie.

Das Bolschoi-Ballett stand immer in Konkurrenz zum Kirow-Ballett (später Marinski-Ballett), aus Sankt Petersburg. Heutzutage ist die Konkurrenz schon innerhalb des Bolschoi-Theaters sehr groß. Von tausenden Bewerbern werden jährlich nur ca. 50 Kinder und Jugendliche nach strengen Auswahlkriterien an der Ballettschule angenommen. Am Ende ihrer Ausbildung sind sie 17 Jahre und es werden höchstens 3 Tänzer einen Vertrag erhalten. Wer mehr als 45 Kilo auf die Waage bringt, gilt bereits als schwer vermittelbar.

„Wo sind die kleinen Einsteins?“

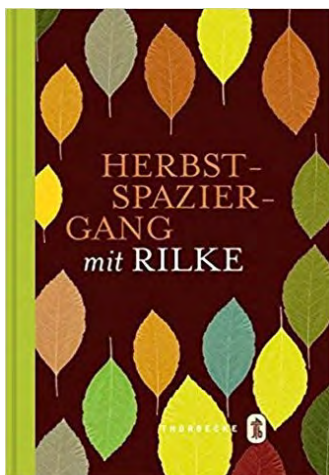
Ab Mitte 40 ging es los. Ich wurde gelassener und nahm für mich in Anspruch, dass mich bereits die Altersmilde befallen hatte und es ist ein herrliches Gefühl, bei einem Kindergeburtstag zu sitzen und nur zu genießen, weil ich keinen der kleinen Krakeeler mit nach Hause nehmen muss. Ich möchte nicht den Eindruck erwecken, etwas gegen Kinder zu haben - im Gegenteil - ich habe derer vier, aber alles zu seiner Zeit und ich genieße seit Jahren, dass die Zeit für mich lange vorüber ist. Weniger genussvoll registriere ich, wie sich der Blick auf Kinder geändert hat beziehungsweise wie sich die heutigen Eltern präsentieren. Ein Kind scheint nicht mehr einfach ein Familienmitglied zu sein, es scheint eher so, als ob es ein Statussymbol und ein Objekt der Selbstverwirklichung der verlorenen Träume wäre. Und Stress haben die kleinen Würmer in meinen Augen. Also meine Kinder kamen nach dem Kindergarten oder der Schule nach Hause und hatten endlich Zeit zum Spielen, kamen mal zur Ruhe und trödelten so vor sich hin. Natürlich auch nicht, ohne sich irgendwelchen Unfug einfallen zu lassen, der mir oft die Haare zu Berge stehen ließ. Als sie ankamen und ein dampfbetriebenes Auto entwickeln wollten, hatten sie dazu ein ausrangiertes Teerfass hinter Nachbars Schuppen gefunden. Ehe auch nur ein Wölkchen Dampf irgendwo aufsteigen konnte, waren alle vier von oben bis unten mit Teer verdreckt. Aber nicht nur die Kinder selbst auch ihre Kleidung kam, im seinerzeit nicht unbedingt modischen, Schwarz daher. Was gab es für ein Geschrei, als die zähe Masse von der Haut meiner genialen Erfinder entfernt werden musste. Für derartige schmutzige Beschäftigungen haben viele Kinder heutzutage gar keine Zeit mehr. Aus dem Kindergarten geht es schnurstracks ins nächste Kinderkaffee, wo Mutti mit anderen Muttis über den nächsten Chinesisch-Kurs für Kleinkinder, Pilates oder Baby-Yoga debattiert. Die lieben Kleinen sitzen in der Spielecke und werden abgeholt, wenn man sich darüber ausgetauscht hat, ob Anna-Helena-Luise mit Lio-Clemens gemeinsam am Kuschelkrabbeln für Babies teilnehmen kann. Dabei werden die kleinen Wonneproppen nackt auf eine beheizte Gummimatte gelegt und können gemeinsam durch

den Raum robben. Die Eltern schauen dabei zu und werden dazu angehalten, ihre Kinder genau zu beobachten, wie sie miteinander kommunizieren. Ich gehe davon aus, dass Kinder heute wie früher immer noch in unverständlichen Lauten kommunizieren und sich mit Händen und Füßen unbeholfen ihrer Umgebung bemächtigen. Unsere Kinder krabbelten seinerzeit über den unbeheizten Küchenboden oder den Rasen und kommunizierten mit Lachen, Schreien und anderen Lauten. Oft kugelten wir Eltern mit über den Boden und stritten mit den Krabbelmonstern um Spielzeug, was mit Lachen oder Weinen für gut oder schlecht befunden wurde. Zumindest habe ich Unmutsbezeugungen in Form von Weinen oder fröhliches Lachen immer auf einfach naive Weise gedeutet. Auch wenn wir einkaufen waren und vor der Kasse standen, stellten meine Kleinen fest, dass sie dies oder jenes noch ganz dringend benötigen. Dabei handelte es sich um kleine bunte Autos, verlockend verpackte Bonbons oder Schokoladentäfelchen. Es wäre mir tatsächlich zu mühsam gewesen, meinen Kindern zu erklären, dass sie von dem Zuckerzeugs Paradontitis bekommen könnten. Ich reagierte mit einem schnöden „Nein gibt es nicht“ auf das Flehen nach dem nie Dagewesenen und setzte einen aus der Mode gekommenen strengen Blick auf. Ich weiß nicht, ob ich einen Dreijährigen, der in Anbetracht der tollsten Süßigkeiten leuchtende Augen bekommt, darüber hätte aufklären sollen, dass man davon Diabetes bekommen kann und was Diabetes ist. Vielleicht habe ich meine Kinder aber auch wahnsinnig unterschätzt. Wenn ich im Supermarkt medizinische Fachvorträge gehalten hätte, hätten sie vielleicht nicht erst mit 20 studiert, sondern mit zehn schon wissenschaftliche Abhandlungen geschrieben. Stellt sich nur die Frage, warum wir bei so viel unterstellter und abverlangter Intelligenz im Kindesalter, einen Fachkräftemangel in unserem Lande zu beklagen haben. Wo sind nur die kleinen Einsteins von einst?

Bis dahin und bleiben Sie munter

Ihre Gerda Glosse

UNTERHALTUNG FÜR DEN HERBST



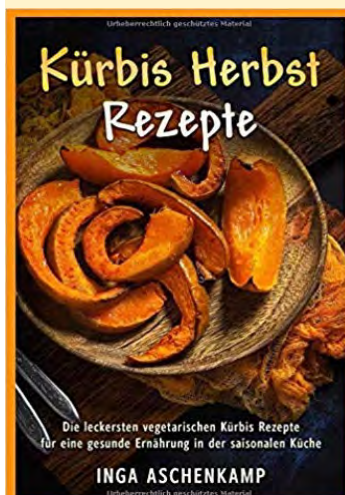
Ein Hauch von Melancholie gehört ebenso zu Rilkes Gedichten wie der poetische Blick auf das Leben mit all seinen Facetten. Kein Wunder also, dass Rilkes Herbstgedichte – am bekanntesten „Herr: Es ist Zeit“ – mit zum Schönsten gehören, das die deutsche Lite-

ratur zu bieten hat. Dieses kleine Büchlein vereint Rilkes stimmungsvollste Texte zum Herbst mit prachtvollen herbstlichen Impressionen. Ein Büchlein zum Anschauen und Träumen!



Kurt Wallander sehnt sich nach Ruhe und einem Haus auf dem Land. Vielleicht das alte Bauernhaus in Löderup, das er an einem trübkalten Herbsttag besichtigt? Doch mit dem Frieden ist es schnell vorbei, als er auf dem Weg durch den Garten stolpert: über eine Knochenhand – und

mitten hinein in einen Mordfall, der eigentlich längst verjährt ist. Wallander stellt Recherchen an und lässt nicht locker. Bis er dem Mörder Auge in Auge gegenüber sitzt.



Kennen Sie das? Sie sehen eine tollen Kürbis und haben Lust darauf, wissen aber außer dem Suppenrezept nicht, was Sie alles damit anfangen können? Mit diesen gesunden Rezepten haben Sie jetzt die Qual der Wahl bei der Zubereitung von Kürbissen.



Angelica Linnhoff liebt es bunt. Mit ihren farbenfrohen Dekorationen setzt sie ausdrucksstarke Kontrapunkte zum Einheitsgrau der kalten Jahreszeit. Vor allem Dahlien mit ihrer Farbenvielfalt haben es ihr ange-tan. Damit zaubert sie in ihrem Zuhause Woche für Woche neue

Farbtupfer für Haus und Garten. Einige Anleitungen dazu liefert sie hier auch gleich mit, ebenso wie ein paar Lieblingsrezepte. Damit lassen sich dann die liebevoll gestalteten Tischdekorationen doppelt genießen.



Allan Karlsson ist wieder da! Der Hundert-jährige hat genug vom Dauerurlaub auf Bali und ist begeistert, als sich ein neues Abenteuer ankündigt: Bei einer Ballonfahrt geraten sie auf Abwege, und Allan und sein Gefährte Julius müssen im Meer notlanden. Zum Glück werden sie

gerettet. Pech ist jedoch, dass sich das Rettungsboot als nordkoreanisches Kriegsschiff entpuppt und Kim Jong-un im Atomkonflikt gerade seine Muskeln spielen lässt. Und schon steckt Allan, der sich mit Atomwaffen schließlich bestens auskennt, mitten in einer heiklen politischen Mission, die ihn von Nordkorea über New York bis in den Kongo führen wird. Dabei nimmt er auch Kontakt zu Donald Trump und Angela Merkel auf - mit ungeahnten Folgen...

„Wer Bücher liest, schaut in die Welt und nicht nur bis zum Zaune.“

Johann Wolfgang von Goethe

		5	4	8			6	7
8	3			6	9	5		
7		6	5			4		8
	7		9		6		5	2
6		3		7	2	1	9	
	2	9	1			8		
3	8			5	7			9
		7	3		4	2	8	
5		2	6			7		3

Das Lösungswort unseres letzten Rätsels war

GRILLEN

Es ist egal, welches Grillen oder welche Grillen gemeint war bzw. waren, in diesem Jahr konnten wir beides genießen. Seit April zirpen die Grillen jeden Abend auf Wiesen und Äckern und man kann ihnen in den Abendstunden lauschen, vielleicht auch beim Grillen. Vielerorts war das Grillen auf Grund der Trockenheit allerdings verboten. Das könnte sich aber in den letzten Tagen geändert haben. Wenn es auch noch nicht viel Regen war, die Natur konnte ein wenig aufatmen.

Die Gewinnerin unseres letzten Rätsels ist Frau Jutta Danter.

Herzlichen Glückwunsch und vielen Dank. Freuen Sie sich auf eine kleine Überraschung, die Ihnen in den nächsten übersandt wird.

Schicken Sie das Lösungswort unseres neuen Rätsels auf Seite 24 mit Ihrem Namen per Mail an a.grosse@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 30.11.2018

rote Gartenfrucht			Holzblasinstrument	5	Klage- lied	Heiligen- bild der Ost- kirche		un- men- sch- lich		abgewon- nenes Marsch- land		myste- riös	roter Edel- stein		muskel- bildende Präpa- rate		sinn- liche Liebe
Spitz- pfeiler								Ordens- schwe- ster		17			Wahl- zettel- behälter				
Manne- quin (engl.)						Ablage		Sitz- haltung		6			durch- sichtiger Farb- überzug		Flächen- maß		
12	8		Misch- farbe	1	Herren- kleidung					alle ohne Aus- nahme		akroba- tischer Tanz		14			
Fort am Großen Sklaven- see		Laub- baum						Grund- schul- fach		asiat. Insel- staat		3			Lob- rede		
					Leitung bei Film- aufnah- men		Depot					Tret- kurbel		bibli- scher Priester			
Inhalts- losigkeit	Auf- schnitt auf Brot	lat. Vor- silbe: rück- wärts		spre- chen						Aussatz		öffent- lich					
Stadt auf Borneo							Spaß, Jux		Bücher- freund					amtl. Unter- lagen			übler Geruch
				europ. Strom	15	ein Leicht- athlet	18					Fussel		König im A.T.			
Jugend- licher			Stadt in Süd- Serbien					Gold- amsel		Greif- vogel	10					Leder- peitsche der Ko- saken	
Noahs Schiff					Streit- macht		straff gefüllt						Orna- ment		Abk.: Nach- schrift		
			Öl- pflanze		Teil des Mittel- meers					Ver- kehrs- zeichen		nord- fries. Flächen- maß					
lat.: ich	zäher Ver- kehrs- fluss	König der Juden					Unent- schieden		ein Erdteil						Hühner- vogel		
		13	2		Abson- derungs- organ		ein Karten- spiel				11	sibir. Frost- nebel	7	begei- sterter Anhän- ger		4	
Wind- rich- tung		Gegen- teil von Frieden		Luft- trübung			9			Hülsen- frucht		Einlege- arbeit					
trop. Laub- baum							ein Karten- spiel		noch früher					Ver- nunft			Strauch- frucht
	16			Kinder- krank- heit		österr. Bundes- land					nicht für		ungar. Fluss zur Donau				
Ringel- tier	Ge- witter- erschei- nung		tieri- sches Gewebe					Herbst- blume		german. Gott						nord- amerik. See	
franz.: Grad					merk- würdig		alter- tümlich						Braut- schau		Fluss in Spanien		
			ugs.: Benzin		arg, schlimm					Bruder von Romulus		Fluss im Niflheim					
englisch: Nebel		alpine Pflan- zen					schweiz. Stadt an der Rhone		Druck- vorbe- reitung (Kw.)					nicht fließig			
				Wende- ruf beim Segeln		Spender						synth. Droge (Abk.)		Zauber- wesen			
eng be- messen		babyl. Gott- heit		Denk- sportler					Spiel- karte		Teil des Magen- saftes						
Frau zu Pferd								Mitgift									
Schlan- gen- art						Hausvor- derseite								Wind- schat- ten- seite			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18