

SENIOREN-RESIDENZ SANKT SEBASTIAN DUDENHOFEN

Unser Magazin

AUS DER RESIDENZ

Sankt Sebastian lebt
Integration

DIE INCURA-GRUPPE STELLT VOR

Senioren-Residenz
Parkhöhe

RATGEBER

Mit Haut und Haaren



Verwöhnprogramm
für Haut und Haare

Instagram
& Facebook

Inzwischen gehören die sozialen Medien
auch für die INCURA Gruppe zum digitalen
Alltag. Folgt uns auf Instagram & Facebook.



INCURA®

MIT HAUT UND HAAREN

Sich rundum wohlfühlen – das hat viel auch mit der richtigen Körperpflege zu tun. Doch Haut und Haare verändern sich mit dem Alter und haben ganz andere Ansprüche als früher. Meistens fehlt Feuchtigkeit und die Spannkraft lässt nach. Manchmal reichen schon kleine Veränderungen, um dem entgegenzuwirken. Weniger Duschen und Baden zum Beispiel ist aktuell nicht nur politisch angesagt, es kommt auch unserer äußeren Schutzschicht zugute. Ältere Haut und auch das Haar mögen einfach kein Zuviel an Wasser und brauchen vielmehr sanfte Reinigung und gehaltvolle Pflege. Wie schön, dass weniger oft eben mehr ist!



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
Mittelstraße 29 · 36037 Fulda
Tel. 0661 296968-0 · www.ideenagentur.de

Druck:
FLYERALARM GmbH
Alfred-Nobel-Str. 18 · 97080 Würzburg
www.flyeralarm.com

Fotos & Illustrationen: gettyimages.de



Liebe Leser(innen),

auch wenn Corona noch immer ein Thema ist, das unsere alltäglichen Abläufe mitbestimmt, konnten wir dennoch mit einigen geplanten Veranstaltungen für unbeschwerte und schöne Stunden in unserem Hause sorgen. Das 20-jährige Jubiläum unserer Einrichtung, verpackt in unser Sommerfest, war zweifelsohne der Höhepunkt. Unter dem Thema Mittelalter gaben Gaukler, Musikgruppen und Falkner ihre Show zum Besten, die allen Bewohnerinnen, Bewohnern und Gästen in bester Erinnerung bleiben wird. Der krönende Abschluss war dann ein leckeres Spanferkelessen, das vor allen Anwesenden zubereitet wurde. Mein Dank geht an alle Abteilungen der Einrichtung, die diesen Tag organisiert und zum guten Gelingen beigetragen haben. Er bleibt für alle Anwesenden unvergesslich.

In diesem Jahr konnten vier Auszubildende unserer Einrichtung ihre Examen erfolgreich abschließen. Sie werden uns zukünftig als Pflegefachkräfte unterstützen. Zwei Mitarbeiter(innen) haben im April ihre Ausbildung begonnen und drei weitere werden im Oktober folgen.

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für ihren stets unermüdlichen Einsatz für die Versorgung und das Wohlbefinden unserer Bewohnerinnen und Bewohner bedanken. Mein Dank gilt ebenso den Angehörigen, die uns auf vielfältige Weise unterstützen und uns mit Verständnis begegnen.

So ganz langsam, nachdem die Tage bereits herbstlicher werden, kann man auch schon an das Jahresende und die Weihnachtszeit denken. Hierzu laufen schon die ersten Planungen und Vorbereitungen in unserem Hause.

Uns allen wünsche ich eine entspannte und schöne Weihnachtszeit. Und jetzt: Viel Freude beim Lesen!

*Herzlichst
Ihre Gabriele Schäfer, Einrichtungsleitung*



KOMPETENZ IN DER PFLEGE

Die Qualität der Pflege hängt maßgeblich vom Personal ab. Deshalb ist es für uns in Dudenhofen elementar, gute Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu finden und zu halten. Um sich auf die Kompetenz und Expertise der Kolleginnen und Kollegen zu hundert Prozent verlassen zu können, bildet Sankt Sebastian seinen Nachwuchs gerne auch selbst aus. Einrichtungsleiterin Gabriele Schäfer konnte jetzt wieder vier examinierte Fachkräfte in eine Festanstellung übernehmen, die zuvor ihre Altenpflegeausbildung im Haus erfolgreich absolviert hatten: **Sabrina Olschok, Alexandra Weiß, Patricia Stadler** (auf dem Foto von links nach rechts) und **Lisa Ballreich** (stehend). Auch zwei neue Auszubildende zum Altenpflegehelfer beziehungsweise zur Altenpflegehelferin konnte Sankt Sebastian für sich gewinnen. Am 1. April 2022 starteten **Enrico Dietrich** und **Lena Langlotz** ihre Lehrzeit. Wir freuen uns sehr über unsere neuen Fachkräfte und die neuen Auszubildenden und wünschen ihnen alles Gute für die Zukunft und eine gute Zeit bei uns im Haus!



SANKT SEBASTIAN LEBT INTEGRATION



Seit 1. Mai verstärkt die 61-jährige **Olena Karuntu** unser Team der Hauswirtschaft. Frau Karuntu ist Ukrainerin und nach Beginn des Krieges aus Ihrer Heimat geflüchtet, wo sie zuvor im Bereich der Pflege gearbeitet hatte. Nach ihrer Ankunft in der Pfalz begann sie sofort mit der Suche nach einer Arbeits-

stelle. Ehrenamtliche Helfer, die die Geflüchteten bei ihrer Ankunft in unserer Gemeinde unterstützen, haben schnell den Kontakt zur Senioren-Residenz Sankt Sebastian hergestellt. Die Einrichtungsleitung hat dann auch keinen Moment gezögert und ihr umgehend eine Stelle in der Hauswirtschaft angeboten.

Hier unterstützt uns Frau Karuntu seither mit großer Hingabe und in ihrer empathischen Art bei der Ausgabe des Abendessens auf dem Wohnbereich B2. Wenngleich die sprachlichen Barrieren groß sind, findet sie sich gut zurecht und wird von allen sehr geschätzt. Mit einem Übersetzungsprogramm auf dem Tablet, Merkschildern und Dolmetschern, Händen und Füßen gelingt es immer besser, diese Herausforderung zu meistern. Sie selbst lernt tüchtig Deutsch und macht dabei beeindruckend schnell gute Fortschritte.

Wir bedanken uns für ihren Mut und Einsatz und freuen uns, dass Frau Karuntu nun Teil unseres Teams ist!

DEZEMBER 2022

07.12.	16.00 Uhr	Katholischer Gottesdienst mit Pfarrer Kolb		Speisesaal
12.12.	15.00 Uhr	Nikolauskaffee mit dem Betreuungsdienst		Speisesaal
13.12.	15.00 Uhr	Weihnachtsbingo mit Herrn Naab (EA)		Speisesaal
17.12.	10.00 Uhr	Weihnachtsmarkt-Besuch mit dem Betreuungsdienst		
21.12.	16.00 Uhr	Evangelischer Gottesdienst mit Pfarrer Bücklein		Speisesaal
27.12.	15.00 Uhr	Erzählcafé mit dem Betreuungsdienst		Speisesaal
28.12.	16.00 Uhr	Katholischer Gottesdienst mit Pfarrer Kolb		Speisesaal
30.12.	15.30 Uhr	Männerstammtisch mit dem Betreuungsdienst		Speisesaal

JANUAR 2023

02.01.	15.00 Uhr	Geburtstagskaffee mit dem Betreuungsdienst		Speisesaal
04.01.	16.00 Uhr	Katholischer Gottesdienst mit Pfarrer Kolb		Speisesaal
10.01.	15.30 Uhr	Bingo mit Herrn Naab (EA)		Speisesaal
16.01.	15.00 Uhr	Erzählcafé mit dem Betreuungsdienst		Speisesaal
18.01.	16.00 Uhr	Evangelischer Gottesdienst mit Pfarrer Bücklein		Speisesaal
23.01.	15.30 Uhr	Spielenachmittag mit dem Betreuungsdienst		Speisesaal
25.01.	16.00 Uhr	Katholischer Gottesdienst mit Pfarrer Kolb		Speisesaal
27.01.	15.30 Uhr	Männerstammtisch mit dem Betreuungsdienst		Speisesaal

FEBRUAR 2023

01.02.	16.00 Uhr	Katholischer Gottesdienst mit Pfarrer Kolb		Speisesaal
06.02.	15.00 Uhr	Geburtstagskaffee mit dem Betreuungsdienst		Speisesaal
07.02.	15.00 Uhr	Bingo mit dem Betreuungsdienst		Speisesaal
10.02.	15.30 Uhr	Männerstammtisch mit dem Betreuungsdienst		Speisesaal
15.02.	16.00 Uhr	Evangelischer Gottesdienst mit Pfarrer Bücklein		Speisesaal
16.02.	15.00 Uhr	Erzählcafé mit dem Betreuungsdienst		Speisesaal
22.02.	16.00 Uhr	Katholischer Gottesdienst mit Pfarrer Kolb		Speisesaal
27.02.	15.30 Uhr	Spielenachmittag mit dem Betreuungsdienst		Speisesaal



Wir stellen uns vor

Auf dem Bild sehen Sie von links nach rechts Frau Sonja Laubenstein, Frau Marina Hoppe – Mitarbeiterin der ersten Stunde unserer Einrichtung-, Frau Kirstin Werner-Geib – Leitung Hauswirtschaft – und Frau Tanja Veth. Auf dem Bild fehlen Frau Helga Reiser, die wie Frau Hoppe in diesem Jahr ebenfalls zu den 20-jährigen Jubilaren gehört, sowie Frau Olena Karuntu.

In jeder Ausgabe unseres Magazins möchten wir Ihnen kurz die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eines Arbeitsbereichs unseres Hauses vorstellen. Den Anfang machen hier die „guten Feen“ unseres Hauses, die Mitarbeiterinnen unserer Hauswirtschaft. Sie sind unter anderem verantwortlich für den reibungslosen Ablauf der Wäscheversorgung auf den Wohnbereichen. Des Weiteren richten die Damen unseren Bewohnerinnen und Bewohnern, die auf den Wohnbereichen essen, die drei Mahlzeiten an und sorgen mit schön dekorierten Tellern und ihrer stets guten Laune für ein stimmungsvolles und familiäres Miteinander während der Mahlzeiten.

NEU IM TEAM



Claudia Litzel
Mitarbeiterin der Verwaltung seit März 2022



Janina Wilhelm
Mitarbeiterin in der Pflege seit Mai 2022



Arunocha Kunz
Auszubildende in der Pflege seit Mai 2022



Hanelore Kubosch
Mitarbeiterin in der Betreuung seit Juli 2022

Danke für Eure Treue

Im Laufe des Jahres gab es in der Senioren-Residenz St. Sebastian ein paar besondere Jubilare unter unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Seit vielen Jahren leisten sie mit ihrer Arbeit und ihrem Einsatz einen großen Beitrag für reibungslose Abläufe und Unterstützung sowie eine angenehme Arbeitsatmosphäre.

20 Jahre

- Frau Uschi Hook (Betreuung)
- Herr Dieter Stein (Haustechnik)
- Frau Marina Hoppe (Hauswirtschaft)
- Frau Helga Reiser (Hauswirtschaft)

10 Jahre

- Frau Andrea Kluger (Verwaltung)
- Frau Elke Kretschmer (Verwaltung)

Wir alle wünschen Euch weiterhin viel Gesundheit, Glück und Freude bei der Arbeit und hoffen, dass Ihr uns noch sehr lange erhalten bleiben!



SCHMACKHAFTE ABWECHSLUNG

Am Freitag, dem 16. August, eröffneten unsere Hauswirtschaftsleitung, Frau Werner-Geib, und Gerd Hartmann von der Betreuung zur Kaffeezeit am Nachmittag ihre Waffelbäckerei im Speisesaal der Residenz. Schnell duftete es köstlich im ganzen Haus und alle strömten dem Duft hinterher und fanden schnell den Weg zu dem leckeren Gebäck.

Doch nicht nur die Gäste im Speisesaal wurden mit frischen warmen Waffeln versorgt, auch für die Seniorinnen und Senioren, die ihre Mahlzeiten auf den Wohnbereichen einnehmen, wurde gebacken. Auf Wunsch wurden die Waffeln mit Puderzucker, heißen Kirschen und Sahne verfeinert.

Natürlich blieb es meist nicht nur bei einer Waffel, und so war es keine Überraschung, dass am Ende nichts von dem feinen Gebäck übrig blieb.

In der Herbst- und Winterzeit wird es bestimmt eine Wiederholung der Waffelbäckerei geben.



Die INCURA-Gruppe stellt vor

Senioren-Residenz Parkhöhe

Die Senioren-Residenz Parkhöhe in Lindenfels ist das erste Haus der INCURA – man könnte sagen: das Mutterhaus. Mitten im Grünen bietet die Einrichtung 165 Bewohnerinnen und Bewohnern ein Zuhause mit bester Lebensqualität – und den Mitarbeitenden ein modernes Arbeitsumfeld. Dazu tragen die heimelige Atmosphäre, die freundliche Architektur und das fürsorgliche Miteinander bei.

Der Umzug in eine Pflegeeinrichtung ist ein einschneidendes Moment im Leben älterer Menschen. Umso größer ist die Erleichterung, wenn Senioren dann die Erfahrung machen: Hier ist es schön, ich werde als Person wertgeschätzt, der Alltag ist abwechslungsreich und – ganz wichtig – das Essen schmeckt.

So erleben es viele Bewohnerinnen und Bewohner der Senioren-Residenz Parkhöhe in Lindenfels. Das liegt zum einen am Haus selbst, das Wärme und ein heimeliges Flair ausstrahlt. Eine Besonderheit ist die große Dachterrasse mit Panoramablick auf die Natur bis ins ferne Weinheim. Auch von den Zimmern blickt man auf Felder, Wald und Dörfer oder die prächtige Burg.

Doch natürlich liegt es vor allem an den Menschen, die das Haus mit Leben füllen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bieten eine zuverlässig gute Pflege und Betreuung, ihnen liegt ein vertrautes und persönliches Ambiente sehr am Herzen. Hier wird jeder Mensch in seiner Individualität gesehen und der Zusammenhalt ist groß. „Aus allem das Beste machen“, ist das Motto.

Der Alltag ist bunt und vielfältig: Rund ums Jahr gibt es Feierlichkeiten wie Herbst- oder Sommerfeste, es kommen Musiker und Vereine ins Haus zu Aufführungen oder es gibt Aktionen mit dem befreundeten Kindergarten. Auch die kleinen Cafés im Kurort Lindenfels oder Veranstaltungen wie der Ökomarkt werden gerne besucht.





Sommerfest 2022

Eine Reise in die Vergangenheit fand am Samstag, den 6. August in unserer Residenz statt. Mit einem Sommerfest der besonderen Art unter dem Motto „Mittelalter“ wurde das 20-jährige Jubiläum unseres Hauses an diesem Samstag gefeiert. Lieder, Tänze und Gewandungen aus längst vergangenen Zeiten kamen zur Aufführung und die Spielleute der Gruppe „G´hörsturz“ begeisterten Jung und Alt dazu passend mit ihrer Musik. Doch auch orientalische Klänge waren zu hören, als die Bauchtanzgruppe „Dessert Roses“ das Publikum mit ihren glänzenden Gewändern und ihrem schwungvollen Bauchtanz begeisterte. An allen Ecken waren staunende Gesichter zu sehen. Das fröhliche Lachen der vielen anwesenden

BESUCH DES FALKNERS

Die Bewohnerinnen und Bewohner staunten nicht schlecht, als Falkner Achim Häfner von der Falknerei Bisterschied am 25. März vier unterschiedliche Eulen und viel Wissenswertes über sie zu seinem Besuch in die Residenz mitbrachte. Diese beeindruckenden Tiere mit ihren sanften weiten Schwingen, dem hübschen Gefieder und den strahlend stechenden Augen gehören zu den Greifvögeln und sind mit ihren Krallen und Schnäbeln als geschickte Mäusejäger bekannt. Doch Frodo, Woody, Emma und Mephisto gehören zur Herrn Häfners Gruppe der einzigen Therapie-Eulen Deutschlands und sind daher so vertraulich und entspannt, dass sie sich die Zuwendungen und Streicheleinheiten seitens unserer Seniorinnen und Senioren gerne gefallen ließen. Erste Skepsis

Kinder schallte über das Festgelände, als die Gauklerin Inge Wüst ihrer Jonglage-Darbietung mit Witz und Humor präsentierte. Was wäre ein Mittelalterfest ohne den „Falkner der Herzen“, unseren Achim Häfner, der mit seinen Eulen erneut vor Ort war. Auch der Mittelaltermarkt war ein besonderes Highlight, bei dem es an Schmuckständen Schutzengel aus Glasperlen sowie viele andere liebevoll angefertigte Stücke von Frau Helga Zollinger zu kaufen gab. Die Küche wurde auch bei dieser Veranstaltung wieder in den allerhöchsten Tönen gelobt: Vor den Augen der zahlreichen Gäste wurde ein Spanferkel gegrillt, in Brottassen wurde eine Pilzpfanne mit Knoblauchsoße gereicht und auch das „normale“ Steak, das Würstchen und der Grillspieß fanden bis zur letzten Portion dankbare hungrige Abnehmer. Abgerundet hat das Fleischangebot ein üppiges Salatbuffet sowie Leckereien aus der Backstube. Was natürlich auch nicht fehlen durfte war der Met – neben Bier das Getränk der Mittelalterszene – und natürlich die gute „Pälzer Schorle“. Ein Fest, das jedem der Anwesenden noch lange in schöner Erinnerung bleibt. Ein herzliches Dankeschön an all die vielen fleißigen Helfer, die das ermöglicht haben.



und Berührungsängste waren schnell verflogen, und so konnten die Eulen auf speziellen Handschuhen sogar auf dem Arm getragen und aus nächster Nähe bewundert werden. Die eindrucksvolle Vorstellung dieser Beutetiere, die vielen interessanten Informationen und der magische Moment des Berührens dieser gefiederten Raubtiere zaubert allen Bewohnerinnen und Bewohnern ein glückliches Lächeln aufs Gesicht und waren eine ganz besondere Abwechslung in ihrem Alltag.

Ausflug in den Schrebergarten

An einem sonnigen Samstag im August planten Mitarbeiterinnen der Betreuung mit einigen Bewohnern einen Ausflug in den Schrebergarten unserer Betreuungsmitarbeiterin Frau Osrenka Jelisavac.

Der Einrichtungsbus pendelte ein paar Mal, bis zwölf Bewohnerinnen und Bewohner zusammen mit ein paar Angehörigen hingbracht waren. Im Schrebergarten erwartete die Ausflügler dann nicht nur bestes Sommerwetter, auch für das leibliche Wohl war bestens gesorgt. Die Küche hat sich sehr viel Mühe gegeben und ein leckeres Mittagessen als Picknick verpackt. Auch um kühle Getränke hat man sich gekümmert. Ein großes Lob und Dankeschön dafür!

Es waren entspannte Stunden in dem gut sortierten und gepflegten Gemüsegarten. Der Aufenthalt hat bei unseren Seniorinnen und Senioren viele schöne Erinnerungen an die Zeit in ihrem eigenen Garten hervorgerufen. Es wurde viel erzählt und gelacht,



Gemüsesorten wurden benannt und die angenehme Sommerwärme wurde genossen. Aber auch der schönste Ausflug geht einmal vorüber, und so machten sich dann alle wieder glücklich und mit vielen nachwirkenden Eindrücken auf den Heimweg. Ein herzliches Dankeschön an Frau Jelisavac, dass sie dies ermöglicht hat!

HOFFEST AUF DEM MARTINSHOF

Ein Ausflug ist für alle immer eine willkommene Abwechslung. Diesmal haben wir unseren Bewohnerinnen und Bewohner des Wohnbereichs B1 die Möglichkeit gegeben, ihrem Alltag zu entfliehen und ein Hoffest zu besuchen. Der Ausflug zum Dudenhofener Martinshof war dann auch schnell organisiert, und so ging es für alle, die mitkommen wollten, im heimigen Kleinbus aufs Festgelände. Schnell war ein Tisch für alle mitten im Getümmel gefunden. Es war allseits eine große Freude, aber auch eine Herausforderung für alle Sinne: Viele Menschen, die sich erzählend und lachend an den Tischen versammelt hatten, Düfte und Gerüche verschiedener Speisen, spielende Kinder und Livemusik von einer Waldhornbläsergruppe. Zum Essen gab es Deftiges wie Weißwurst und Flammkuchen, aber auch für Süßes war gesorgt mit vielen leckeren selbstgebackenen Kuchen. Kommentar eines Bewohners: „Das ist ganz wunderbar!“ Eine für die kleinen Besucher aufgestellte Hüpfburg gewann dann schnell die Aufmerksamkeit unserer Seniorinnen und Senioren. Es war zu schön anzu-



sehen, wie ihnen das Toben und fröhliche Spielen der Kinder ein Lächeln in die Gesichter zauberte. Glücklich und zufrieden, aber auch müde von den vielen Eindrücken dieses erlebnisreichen Tages, erreichten die Gruppe dann am frühen Abend wieder die Einrichtung.

WOCHENAKTIVITÄTEN

Montag	10.00 Uhr	Gedächtnstraining Gedächtnisübungen und Spiele, allgemeinbiografisch	Kreativraum
Dienstag	10.00 Uhr	Kreatives Gestalten Malen und Basteln	Kreativraum
Mittwoch	10.00 Uhr	Filmvorführung Filme nach Wunsch werden auf Großleinwand gezeigt	Speisesaal
Donnerstag	10.00 Uhr	Kochen & Backen	Wohnbereich
Freitag	10.30 Uhr	Sturzprophylaxe Muskelaufbau, Gleichgewichtstraining	Gymnastikraum
Montag bis Freitag	17.00 Uhr	Abendessengruppe Gemeinsames Abendessen	Speisesaal
Montag bis Sonntag	10.00 Uhr	Kleingruppenangebot Singen, Spielen & Rätseln	Wohnbereich
		Einzelbetreuung Gespräche, Spaziergänge, Wellness & basale Stimulation	Bewohner- zimmer/ Außenbereich

ACHTUNG
Eventuell entfallen
Veranstaltungen wegen
Corona. Bitte beachten
Sie entsprechende
Aushänge.

SUCHEN & GEWINNEN

Auch in diesem Heft bringen die kleinen Käferchen Glück und Gewinne.

Wie viele Marienkäfer zählen Sie?

Senden Sie uns eine Postkarte mit der Lösung an:

INCURA GmbH, Zeppelinstr. 4-8, 50667 Köln,

oder geben Sie Ihre Postkarte an unserer Rezeption ab.
Einsendeschluss ist der 30. Dezember 2022.

		2	3		
1					3
6					2
2					4
5					1
		6	1		



Mit Haut und Haaren

Schon mit Mitte dreißig geht es los: Haut und Haare verändern sich, werden weniger elastisch und empfindlicher. Wir geben Tipps zur richtigen Pflege im Alter und verraten, wie Sie Ihre äußere Hülle und Haarpracht so richtig verwöhnen können.

Egal, ob jung oder alt – von einer schönen Haut und tollen Haaren träumen wir alle. Während die Jugend mit Akne und fettigen Haaren kämpft, die oft von zu aktiven Talg- und Schweißdrüsen kommt, fehlt es Älteren eher an Feuchtigkeit und Elastizität, weil die schützenden Drüsen ihre Produktion drosseln. Haut und Haare werden von Jahr zu Jahr trockener, dünner und reagieren empfindlicher auf äußere Einflüsse, wie zum Beispiel Sonne. Zugleich dürfen wir nicht vergessen, dass die Haut im Laufe des Lebens als unser größtes Organ viel geleistet hat. Zeit also, ihr etwas zurückzugeben!

Viel trinken, wenig waschen

Wasser bildet den Grundstein unserer Hautzellen. Je mehr Wasser sich in den Zellen befindet, umso praller und straffer ist die Haut. Ausreichend zu trinken, fördert zudem die Durchblutung und die Versorgung mit Sauerstoff – alles super für den Teint!

Von außen jedoch sollten Sie Wasser nur sparsam einsetzen, denn es trocknet die Haut zusätzlich aus und greift den Säureschutzmantel an. Duschen statt Baden und auch mal Waschlappen statt Dusche lautet die Devise. Das Wasser sollte nicht wärmer als 39 Grad sein, da höhere Temperaturen die Hautfette

lösen. Es kann helfen, die Haut nach dem Waschen oder Duschen sanft abzutupfen statt fest abzurubeln, um feinste Hautverletzungen zu vermeiden. Auch die Haare werden mit dem Alter schwächer und pflegebedürftiger, Dichte und Volumen nehmen ab. Bei trockenem Haar ist häufiges Haarewaschen tabu, denn Shampoo und heißes Wasser entziehen Fett, so dass die Haare noch trockener werden. Profis raten, nur alle zwei oder drei Tage die Haare zu waschen – probieren Sie es doch mal aus!

Schonende Wohlfühlpflege

Herkömmliche Seifen und Duschgels können den Hautschutzmantel angreifen und die Haut austrocknen, so dass schädliche Mikroorganismen leichter in sie eindringen können. Greifen Sie besser zu pH-hautneutraler Waschlotion, die als „seifenfrei“ oder mit dem Hinweis „für empfindliche Haut“ gekennzeichnet ist. Nach dem Waschen braucht die Haut viel Pflege, etwa durch eine fetthaltige und feuchtigkeitsspendende Lotion oder Gesichtsscreme.

Für die Haare empfehlen sich ein schonendes, mildes Shampoo und zusätzlich reichhaltige Spülungen oder Kurpackungen für mehr Feuchtigkeit und Spannkraft. Ein Trick: Haare am Ende immer mit möglichst kühlem Wasser ausspülen – das sorgt für einen schönen Glanz und neuen Schwung.

#jobin3miuten

Jetzt schneller zum Job – mit deiner
3-Minuten-Bewerbung!



[incura-karriere.de](https://www.incura-karriere.de)



IN CURA[®]
SANKT SEBASTIAN
SENIOREN-RESIDENZ

SENIOREN-RESIDENZ DUDENHOFEN GMBH

Sankt Sebastian · Speyerer Straße 4 · 67373 Dudenhofen
Telefon 06232/9008-0 · info@stsebastian.incura.de

WEITERE STANDORTE

KURPARK-RESIDENZ BAD SALZSCHLIRF GMBH

Telefon 06648/9111-0

SENIOREN-RESIDENZ BENSHEIM GMBH

Villa Medici
Telefon 06251/7046-0

SENIOREN-RESIDENZ DETTENHEIM GMBH

Telefon 07247/80096-0

SENIOREN-RESIDENZ MALSCH GMBH

Telefon 07246/94416-0

SENIOREN-RESIDENZ HEPPENHEIM GMBH

Sankt Katharina
Telefon 06252/9599-500

SENIORENHEIM PARKHÖHE LINDENFELS GMBH

Telefon 06255/9605-0

SENIOREN-RESIDENZ LINZ GMBH

Sankt Antonius
Telefon 02644/944-0

SENIOREN-RESIDENZ SCHIFFERSTADT GMBH

Sankt Johannes
Telefon 06235/4930-0

SENIOREN-RESIDENZ WEINHEIM GMBH

Sankt Barbara
Telefon 06201/7205-400

www.incura.de