

SENIOREN-RESIDENZ SANKT JOHANNES SCHIFFERSTADT

Unser Magazin

AUS DER RESIDENZ

Rikscha fahren

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.



IN CURA®

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

Fotos & Illustrationen: www.gettyimages.de



Liebe Leser(innen),

das Jahr schreitet mit großen Schritten voran und ich freue mich sehr, Sie beim Lesen unseres neuesten Magazins begrüßen zu dürfen.

In der heutigen Ausgabe dürfen wir Ihnen endlich berichten, dass unser schönes Restaurant und die Terrasse nun auch wieder für Besucherinnen und Besucher geöffnet haben. Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Wie wäre es z. B. mit einem Treffen der ganzen Familie zum Adventskaffee?

Aber auch die Berichte der vergangenen Veranstaltungen machen mich froh. Unser Betreuungsdienst hat es – trotz mancher Hürde durch die Landesverordnungen – geschafft, unseren Bewohnerinnen und Bewohnern schöne Stunden mit einem bunten und abwechslungsreichen Programm zu bescheren.

Besonders viel Freude hatten wir an unserem Sommerfest im Juli. Herrliches Wetter, ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm sowie leckeres Essen haben uns einen wunderschönen Tag beschert.

Viel Freude beim Lesen und bleiben Sie gesund.

Ihre Sarina Klaus-Zoder, Pflegedienstleitung

BROTLOSE KUNST

Werner Scholz, geboren 1936 in Pfaffendorf bei Liegnitz, heute zu Polen gehörend, malt und zeichnet schon fast so lange er denken kann. Schon immer war er begeistert davon, Dinge aufs Papier zu bringen, Farben zu mischen und alles genau zu beobachten. In der Schule erntete er hierfür meist eine eins „Gesichter und Menschen mochte ich noch nie gerne zeichnen, dafür Landschaften umso mehr.“ Da lag es auf der Hand, dass er sein Hobby auch zum Beruf machen wollte. „Brotlose Kunst machen wir nicht“, so die Aussage seines Vaters, als Scholz ihm erklärte, dass er gerne Kunst studieren möchte. Beide fanden einen Mittelweg und Scholz ging in die Lehre als Maler. Später besuchte er noch die Meisterschule.

Doch immer fühlte er sich nicht richtig angekommen, denn „Malern ist keine Kunst“, so Scholz. So arbeitete er viele Jahre als Maler in einem Malerbetrieb in Schifferstadt, bis er auf die Idee kam, sich selbstständig zu machen. „Ich bin ein guter Maler, aber ein schlechter Kaufmann“, beschreibt sich Scholz selbst und deshalb gab er nach elf Jahren sein Geschäft in der Johannesstraße wieder auf und begann, in der BASF zu arbeiten. Viele Jahre hat er sich nun nicht mehr seinen Farben gewidmet, doch seit seinem Einzug in Sankt Johannes im vergangenen September hat er die Leidenschaft wiederentdeckt. „Hier hat der Tag so viele Stunden...“, sagt er und blickt stolz auf seine neuesten Werke, welche er dem Haus vermacht hat und die einen schönen Platz gefunden haben. Die nächsten Projekte auf der To-do-Liste sind: der Schifferstadter Wasserturm und der Goldene Hut. Wir sind sehr gespannt.



RIKSCHA FAHREN

Edgar Hoffmann von der Kirchen-Rikscha besucht uns alle zwei Wochen mit der Rikscha, mit der der Schifferstadter schon lange Menschen aus den Ortsgemeinden Dudenhofen, Hanhofen und Harthausen spazieren fährt, die aus eigener Kraft keine Radtour mehr machen können und sich trotzdem an der Umgebung und der Natur erfreuen möchten.



Die Fahrten sind kostenlos und die Pilotinnen und Piloten (Team aus mehreren Ehrenamtlichen) werden durch einen elektrischen Motor unterstützt.

Nach anfänglicher Skepsis, was das Einsteigen betrifft, herrscht seitdem reger Andrang an den Dienstagvormittagen, und jeder möchte sich eine der 15-Minuten-Fahrten sichern.


Das Rikscha-Projekt ist ein Teil der „Vis-a-vis Gemeindediakonie“ der evangelischen Kirchengemeinde Dudenhofen sowie Mitglied der Initiative „Radeln ohne Alter“ Deutschland. Falls Sie die ehrenamtliche Arbeit unterstützen möchten (die Rikschas müssen regelmäßig zu Inspektionen), können Sie dies gerne auf folgendes Spendenkonto:


Spendenkonto:
Ev. Verwaltungsamt Speyer
IBAN: DE58520604100007020597

NOVEMBER 2022

02.11.	14.30 Uhr	Bewohner Geburtstag (der Monate Sept./Okt.)	Restaurant
03.11.	10.30 Uhr	Besuch vom Lamahof Schauernheim	alle Wohnbereiche
03.11.	16 Uhr	Evangelischer Gottesdienst	Restaurant
07.11.	11 Uhr	Vergiss-mein-nicht-Gottesdienst	Gesellschaftsr., 1. OG
07.11.	14 Uhr	Speiseplanbesprechung mit der Küchenleitung	Essbereich, 3. OG
08.11.	9-14.30 Uhr	Mobiler Bekleidungsverkauf von Marco´s Mode	Foyer
08.11.	13.30 Uhr	Ausflug mit der Jungen Pflege in die Region	Nach Absprache
08.11.	15.45 Uhr	Gebetskreis mit Frau Worster	Wohnzimmer, 2. OG
11.11.	18 Uhr	Sank Martin mit dem Kindergarten Großer Garten	Innenhof
13.11.	15-17 Uhr	Adventsstündchen mit Waffeln und Glühwein	Restaurant
14.11.	11 Uhr	Matinee mit Frau Baumann 	Klavier, 1. OG
15.11.	15.45 Uhr	Gebetskreis mit Frau Worster	Wohnzimmer, 2. OG
21.11.	14 Uhr	Speiseplanbesprechung mit der Küchenleitung	Restaurant
21.11.	16 Uhr	Katholischer Gottesdienst	Restaurant
22.11.	13.30 Uhr	Ausflug mit WB 2 + 3 in die Region	Nach Absprache
22.11.	15.45 Uhr	Gebetskreis mit Frau Worster	Wohnzimmer, 2. OG
28.11.	11 Uhr	Matinee mit Frau Baumann	Klavier, 1. OG
29.11.	15.45 Uhr	Gebetskreis mit Frau Worster 	Wohnzimmer, 2. OG
30.11.	9.30 Uhr	Service Besuch von Optik Fuchs	Gymnastikraum, EG
30.11.	15 Uhr	Musikalischer Nachmittag mit den 49er	Restaurant

DEZEMBER 2022

01.12.	16 Uhr	Evangelischer Gottesdienst	Restaurant
05.12.	11 Uhr	Vergiss-mein-nicht-Gottesdienst	Gesellschaftsraum, 1. OG
05.12.	14 Uhr	Speiseplanbesprechung mit der Küchenleitung	Junge Pflege
06.12.	15 Uhr	Nikolauskaffee 	Restaurant
12.12.	11 Uhr	Matinee mit Frau Baumann	Klavier, 1. OG
13.12.	15.45 Uhr	Gebetskreis mit Frau Worster	Wohnzimmer, 2. OG
14.12.	10 Uhr	Service Besuch vom Hörakustikstudio Hören ²	Gymnastikraum, EG
14.12.	14 Uhr	Speiseplanbesprechung mit der Küchenleitung	Restaurant

19.12.	14 Uhr	Speiseplanbesprechung mit der Küchenleitung	Restaurant
19.12.	16 Uhr	Katholischer Gottesdienst	Restaurant
20.12.	15.30 Uhr	Weihnachtsfeier mit Wohnbereich 1 	Essbereich, 1. OG
20.12.	15.45 Uhr	Gebetskreis mit Frau Worster	Wohnzimmer, 2. OG
21.12.	16 Uhr	Weihnachtsfeier mit Wohnbereich 4	Essbereich, Junge Pflege
22.12.	15.30 Uhr	Weihnachtsfeier mit Wohnbereich 2 + 3	Restaurant
24.12.	10.30 Uhr	Ökumenischer Weihnachtsgottesdienst	Restaurant
27.12.	15.45 Uhr	Gebetskreis mit Frau Worster	Wohnzimmer, 2. OG
28.12.	15 Uhr	Musikalischer Nachmittag mit den 49ern	Restaurant
31.12.	15.30 Uhr	Silvesternachmittag	Restaurant

JANUAR 2023

02.01.	11 Uhr	Vergiß-mein-nicht-Gottesdienst	Gesellschaftsr., 1. OG
02.01.	14 Uhr	Speiseplanbesprechung mit der Küchenleitung	Essbereich, 2. OG
03.01.	15.45 Uhr	Gebetskreis mit Frau Worster 	Wohnzimmer, 2. OG
04.01.	12 Uhr	Neujahrsempfang Anstoßen auf das neue Jahr	Restaurant, Junge Pflege
05.01.	12 Uhr	Neujahrsempfang Anstoßen auf das neue Jahr 	Essbereich, 2. + 3. OG
05.01.	16 Uhr	Evangelischer Gottesdienst	Restaurant
09.01.	11 Uhr	Matinee mit Frau Baumann	Klavier, 1. OG
10.01.	15.45 Uhr	Gebetskreis mit Frau Worster	Wohnzimmer, 2. OG
12.01.	14.30 Uhr	Geburtskaffee (der Monate Nov./Dez.)	Restaurant
16.01.	14 Uhr	Speiseplanbesprechung mit der Küchenleitung	Restaurant
16.01.	16 Uhr	Katholischer Gottesdienst	Restaurant
17.01.	15.45 Uhr	Gebetskreis mit Frau Worster	Wohnzimmer, 2. OG
18.01.	14.30 Uhr	Café 90+ für alle Bewohner/-innen, die im letzten Halbjahr 90 Jahre und älter geworden sind 	Restaurant
23.01.	11 Uhr	Matinee mit Frau Baumann	Klavier, 1. OG
24.01.	15.45 Uhr	Gebetskreis mit Frau Worster	Wohnzimmer, 2. OG
25.01.	15 Uhr	Musikalischer Nachmittag mit den 49ern	Restaurant
30.01.	14 Uhr	Speiseplanbesprechung mit der Küchenleitung	Essbereich, 3. OG
31.01.	15.45 Uhr	Gebetskreis mit Frau Worster	Wohnzimmer, 2. OG

Ab in den Süden

Unter diesem Motto veranstaltete die Senioren-Residenz Sankt Johannes am 2. Juli 2022 ein traumhaftes Sommerfest. Neben den Bewohnerinnen und Bewohnern waren auch viele Gäste mit dabei – und bestes Wetter.

Es gab Leckereien vom Grill wie Bratwürste und Steaks sowie Salate und Cocktails. Die Gäste genossen süße Highlights wie Zuckerwatte und Eis von der ortsansässigen Eisdiele „Eis Fritz“. Unter Zelten und Sonnenschirmen auf dem Hof der Einrichtung konnten alle ihre Speisen zusammen genießen. An langen Tafeln mit Palmen- und Südsee-Dekoration unterhielten sie sich dabei entspannt und freuten sich über weitere Programmpunkte.

Dazu gehörte der Auftritt von Alleinunterhalter Andreas Maier. Mit seiner Musik verbreitete er gute Laune und verband die Generationen. Auch ein Entertainer aus der Residenz zeigte sein musikalisches Können. Der ehrenamtliche Mitarbeiter Jakob Mainitz spielte nämlich Lieder aus der Jugendzeit der Seniorinnen und Senioren: „Hohe Tannen weisen die Sterne“, erstmals veröffentlicht vom Bund deutscher Ringpfadfinder, und „Hoch auf dem gelben Wagen“, basierend auf Rudolf Baumbach mit der Melodie von Heinz Höhne. Die Nachwuchstalente „Purzel Twister“ der Kolpingfamilie feierten sogar Premiere. Die dreibis fünfjährigen Jungstars begeisterten mit „We Will Rock You“ des Queen-Gitarristen Brian May.

Spielspaß war auch Teil des Programms. Hierzu organisierte die Klasse 8a der Realschule plus aus dem Paul-von-Denis-Schulzentrum eine Tombola. Die Feiernden konnten Gewinne absahnen, die von regionalen Sponsoren gestiftet wurden. Der Erlös besserte die Klassenkasse auf und das Beste: Es gab keine Nieten! Auch die Kinder haben ihr Glück beim Glücksrad auf die Probe gestellt und Preise ergattert – oder sich mit begehrten Glitzertattoos verschönert. Unter den Gästen war auch die Bürgermeisterin von Schifferstadt, Ilona Volk, die in ihrer Ansprache verriet, wie froh sie ist, wieder mit der Residenz feiern zu dürfen. Diese Stimmung war während der ganzen Feier zu spüren und Rebekka Ramisch, Leiterin vom Betreuungsdienst, sagte, wie es war: „Dank des tollen Wetters und der vielen Gäste ein sehr gelungenes Fest.“



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.

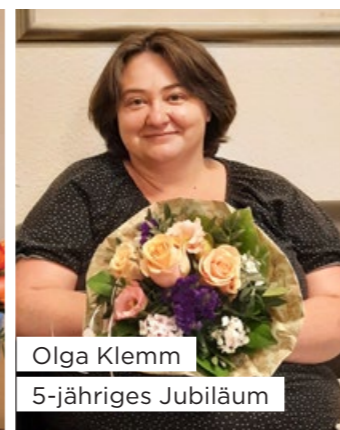




Mariyana Cholakova
5-jähriges Jubiläum



Nadka Cholakova
5-jähriges Jubiläum



Olga Klemm
5-jähriges Jubiläum



Dorothea Samocki
Hauswirtschaftsleitung



Jennifer Erhard
Stellv. Pflegedienstleitung



Milica Pajic
Pflegekraft



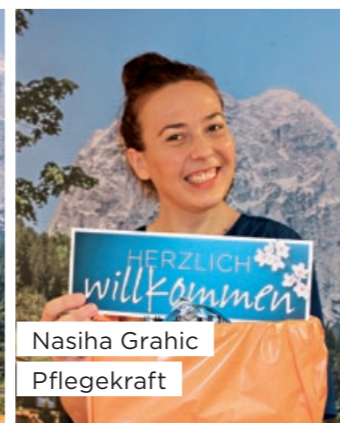
Mirsada Kunjic
Pflegekraft



Monika Sznajder
Pflegekraft



Muna Michael
Pflegekraft



Nasiha Grahic
Pflegekraft



Xenia Aline Ehrlich
Wohnbereichsleitung



Sonja Blauth
Pflegekraft



Veronika Bollinger
Hauswirtschafts-MA



Winfried Schlaps
Pflegekraft



Nicole Ziegler
Pflegekraft

SAGEN SIE MAL ...

Liebe Cornelia Stenzel, stellen Sie sich bitte einmal kurz vor.

Hallo, mein Name ist Cornelia, ich werde aber am liebsten Conny genannt. Über das Alter einer Dame spricht man nicht. Entweder man hat es, oder eben nicht. Ich bin seit fast 25 Jahren verheiratet, habe zwei Kinder und bin stolze Oma von drei süßen Enkelkindern. Als Pflegekraft habe ich vor über 14 Jahren meine Laufbahn begonnen, habe aber schnell gemerkt, dass ich den Wunsch habe, etwas zu verbessern. So kamen meine Ausbildung zur Altenpflegerin sowie die Weiterbildung zur Praxisanleiterin mit dem Schwerpunkt Gerontologie hinzu. In zahlreichen kleineren Fortbildungen, wie „Kommunikation mit Angehörigen“ konnte ich mein Wissen erweitern.

Was macht Ihnen an Ihrem Beruf am meisten Spaß?

Dass man die Bewohner jeden Tag auf Neue kennenlernt, es nie langweilig wird und vor allen Dingen: Die Dankbarkeit der demenzerkrankten Menschen ist unbezahlbar. Ich liebe es einfach und es gibt für mich nichts Schöneres, als für die Menschen da zu sein, sie zu begleiten in jeder Situation.

Was machen Sie für den persönlichen Ausgleich nach der Arbeit?

Ich restauriere gerne alte Möbel. Außerdem dekoriere ich gerne und stelle mein Mobiliar um. Mein Mann ist immer ganz begeistert, wenn er heimkommt und er wieder suchen muss, wo was zu finden ist ;-).



Was sind Ihre Wünsche für den Wohnbereich 1?

Alles gut hinzubekommen. Vor allem wünsche ich mir aber Bewohnerzufriedenheit, dass die Angehörigen zufrieden sind und dass sich mein Team wohlfühlt.

Was läuft Ihrer Meinung nach nicht ganz rund, was würden Sie verbessern?

Das Verständnis für Demenz muss mehr in den Vordergrund gerückt werden.

Was können Ihre Kollegen*innen von Ihnen lernen?

Schwierige Frage ... Vielleicht meine Geduld und meine Liebe zum Beruf

Beschreiben Sie Ihr Team in drei Worten:

Gutes Team; steht hinter einem; arbeiten Hand in Hand.

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		



WOCHENAKTIVITÄTEN

Montag	10.30–11.30 Uhr	Singkreis	Wohnzimmer, 2. OG
	10.30–11.30 Uhr	§ 43 b Singkreis	Wohnzimmer, 3. OG
	15.30–16.30 Uhr	Bastelwerkstatt	Wohnzimmer, 2. OG
Dienstag	10.30–11.30 Uhr	WB 2 in Bewegung	Wohnzimmer, 2. OG
	10.30–11.30 Uhr	§ 43 b WB 3 in Bewegung	Wohnzimmer, 3. OG
	10.30–11.30 Uhr	§ 43 b Gehirn-Jogging	Essbereich Junge Pflege
	ab 13.30 Uhr	Ausflüge in die Region	Treffpunkt im Foyer
Mittwoch	10.30–11.30 Uhr	Funktionale Spiele	Wohnzimmer, 2. OG
	10.30–11.30 Uhr	§ 43 b Funktionale Spiele	Wohnzimmer, 3. OG
	10.30–11.30 Uhr	§ 43 b Themenzentriertes Arbeiten	Essbereich, 2. OG
	15.30–16.30 Uhr	Bingo (entfällt bei Veranstaltungen)	Essbereich Junge Pflege
Donnerstag	10.30–11.30 Uhr	Gedächtnistraining	Wohnzimmer, 2. OG
	10.30–11.30 Uhr	§ 43 b Gedächtnistraining	Wohnzimmer, 3. OG
	15.45–16.30 Uhr	Entspannungsübungen (entfällt bei Gottesdienst)	Wohnzimmer, 2. OG
Freitag	10.30–11.30 Uhr	Gesellige Runde	Wohnzimmer, 2. OG
	10.30–11.30 Uhr	§ 43 b Gesellige Runde	Wohnzimmer, 3. OG
	10.30–11.30 Uhr	§ 43 b Spielerunde	Essbereich Junge Pflege
	15.45–16.45 Uhr	§ 43 b Herrenstammtisch	Wohnzimmer, 3. OG
	15.45–16.45 Uhr	§ 43 b Frauenstammtisch	Wohnzimmer, 2. OG
Samstag	10.30–11.30 Uhr	Bunter Vormittag 1 x monatlich Krankenkommunion 1 x monatlich Musikvormittag	Wohnzimmer, 2. OG, Restaurant
Sonntag	09.30–10.15 Uhr	TV-Übertragung des Sonntagsgottesdienstes	Wohnzimmer aller Wohnbereiche
Montag bis Freitag	09.00–09.30 Uhr	Zeitungsrunde	Essbereich, 2. OG
	09.30–10.00 Uhr	Zeitungsrunde	Essbereich, 3. OG
Täglich		Individuelle Einzelbesuche und Spaziergänge	



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!

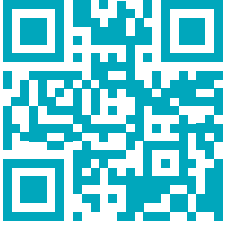
Schonende Wohlfühlpflege

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 JOHANNES

SENIOREN-RESIDENZ

SENIOREN-RESIDENZ SCHIFFERSTADT GMBH

Sankt Johannes · Hans-Purrmann-Str. 31 · 67105 Schifferstadt
Telefon 06235/4930-0 · info@stjohannes.incura.de

WEITERE STANDORTE

KURPARK-RESIDENZ BAD SALZSCHLIRF GMBH

Telefon 06648/9111-0

SENIOREN-RESIDENZ DETTENHEIM GMBH

Telefon 07247/80096-0

SENIOREN-RESIDENZ MALSCH GMBH

Telefon 07246/94416-0

SENIOREN-RESIDENZ DUDENHOFEN GMBH

Sankt Sebastian

Telefon 06232/9008-0

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 BENSHEIM GMBH

Villa Medici

Telefon 06251/7046-0

SENIOREN-RESIDENZ WEINHEIM GMBH

Sankt Barbara

Telefon 06201/7205-400

www.incura.de