

SENIOREN-RESIDENZ SANKT KATHARINA HEPPELHEIM

# Unser Magazin

AUS DER RESIDENZ

Abschied  
Kristina Kallenbach

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),

der Herbst hat begonnen und die Winterzeit steht vor der Tür. Und nicht nur das Wetter präsentiert sich sehr wechselhaft, sondern auch unser Leben wird momentan kräftig durchgeschüttelt. Wir haben den Krieg in der Ukraine, die extrem hohen Energiekosten und Corona stellt uns noch immer vor große Herausforderungen. Bei all den Schwierigkeiten, die uns jeden Tag begegnen, kann es schwerfallen, nicht den Glauben an das Gute zu verlieren und den Optimismus zu wahren.

Manchmal scheint es, als hätte sich unsere heutige Zeit das Motto „Höher, schneller, weiter“ ein wenig zu sehr zu Herzen genommen. Umso wichtiger ist es, sich ab und zu auch über die kleinen Dinge im Alltag zu freuen, die oft in der Hektik untergehen: Die Sonne scheint, wie schön! Der Busfahrer war heute besonders freundlich, toll! Der Baum hat so wunderschöne Herbstfarben!

Das mag zunächst etwas abwegig, vielleicht sogar lächerlich klingen. Doch es holt uns aus unseren Alltagsblasen heraus. Auch wenn es darin gerade drunter und drüber geht – die Welt um uns herum dreht sich weiter. Das kann ein sehr befreiendes Gefühl sein und helfen, positiv und optimistisch zu bleiben. Ganz nach diesem Motto wünsche ich Ihnen jetzt:

Viel Freude beim Lesen der neuen Ausgabe unseres neuen Magazins.

*Ihr Alexander Sieb, Einrichtungsleitung*



## Tanzen im Sitzen

mit Petra Zuber

Tanzen im Sitzen, auch „TIS“ genannt, findet einmal im Monat an einem Mittwoch auf zwei Wohnebenen statt. Die genauen Termine werden im Veranstaltungskalender bekannt gegeben. Es ist eine eigenständige Tanzform, die auf ältere Menschen abgestimmt ist. Bei diesem Angebot werden die Teilnehmer ganzheitlich aktiviert. Die Verbesserung und Erhaltung der Beweglichkeit in der Grob- und Feinmotorik, Ausdauer und Durchhaltevermögen sind wichtige Punkte hierbei.

Ebenso werden die geistigen Leistungsfähigkeiten wie Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Koordination und Konzentration gesteigert. Freude an der tänzerischen Bewegung nach Musik stehen im Vordergrund und erhöhen das Wohlbefinden.

Die thematische Arbeit eines jeden Tanzangebotes ist jahreszeitlich angepasst und hat das Ziel, Erinnerungen zu wecken.

Durch die Einteilung in Gymnastische Tänze, Thementänze und Tänze mit Handgeräten und Rhythmusinstrumente mit festgelegten Choreografien kann das Angebot individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer eingehen und ermöglicht es, alle in die Stunde mit einzubeziehen.



## 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		

### NOVEMBER 2022

01.11.	10:30 Uhr	<b>Küchenrunde</b> Gespräche rund ums Essen	Restaurant
04.11.	15:00 Uhr	<b>Geburtstagskaffee</b> Die Jubilare des Vormonats feiern gemeinsam	Restaurant
07.11.	16:00 Uhr	<b>Katholischer Gottesdienst</b> Gemeinsam den Glauben leben	Restaurant
09.11.	09:30 Uhr	<b>Tanzen im Sitzen</b> unter der Leitung von Frau Zuber	Wohnebene 1
09.11.	15:45 Uhr	<b>Tanzen im Sitzen</b> unter der Leitung von Frau Zuber	Wohnebene 2
10.11.	15:45 Uhr	<b>Tanzen im Sitzen</b> unter der Leitung von Frau Zuber	Wohnebene 3
21.11.	16:00 Uhr	<b>Ökumenischer Gottesdienst</b> Totengedenken	Restaurant
23.11.	15:00 Uhr	<b>Kürbisfest</b> Gemeinsam feiern	Wohnbereich 1 & 3
30.11.	10:00 Uhr	<b>Das Tierheim kommt zu Besuch</b> Heilsame Begegnungen zwischen Tier & Mensch	Wohnbereich 1 & 3



### DEZEMBER 2022

02.12.	15:00 Uhr	<b>Geburtstagskaffee</b> Die Jubilare des Vormonats feiern gemeinsam	Restaurant
05.12.	16:00 Uhr	<b>Katholischer Gottesdienst</b> Gemeinsam den Glauben leben	Restaurant
06.12.	10:30 Uhr	<b>Küchenrunde</b> Gespräche rund ums Essen	Restaurant
07.12.	15:00 Uhr	<b>Weihnachtsfeier</b> Beisammensein im Advent Wohnebene 1	Restaurant
08.12.	15:00 Uhr	<b>Weihnachtsfeier</b> Beisammensein im Advent Wohnebene 2	Restaurant
14.12.	15:00 Uhr	<b>Weihnachtsfeier</b> Beisammensein im Advent Wohnebene 3	Restaurant
15.12.	15:00 Uhr	<b>Weihnachtsfeier</b> Beisammensein im Advent Im Seniorengerechten Wohnen	Restaurant
24.12.	16:30 Uhr	<b>Evangelischer Gottesdienst</b> Gemeinsam den Glauben leben	Restaurant
25.12.	10:00 Uhr	<b>Katholischer Gottesdienst</b> Gemeinsam den Glauben leben	Restaurant
31.12.	22:00 Uhr	<b>Silvesterparty</b> Wir stoßen gemeinsam auf das neue Jahr an	Wohnebene 2



### JANUAR 2023

02.01.	16:00 Uhr	<b>Katholischer Gottesdienst</b> Gemeinsam den Glauben leben	Restaurant
04.01.	10:30 Uhr	<b>Singen am Morgen</b> Gemeinsames Singen mit Herr Wolf	Restaurant
06.01.	15:00 Uhr	<b>Geburtstagskaffee</b> Die Jubilare des Vormonats feiern gemeinsam	Restaurant
11.01.	09:30 Uhr	<b>Tanzen im Sitzen</b> unter der Leitung von Frau Zuber	Wohnebene 1
11.01.	15:45 Uhr	<b>Tanzen im Sitzen</b> unter der Leitung von Frau Zuber	Wohnebene 2
12.01.	15:45 Uhr	<b>Tanzen im Sitzen</b> unter der Leitung von Frau Zuber	Wohnebene 3
13.01.	10:00 Uhr	<b>Neujahrsempfang</b> Wir begrüßen gemeinsam das neue Jahr mit einem Jahresrück- und Vorausblick	Restaurant
16.01.	16:00 Uhr	<b>Evangelischer Gottesdienst</b> Gemeinsam den Glauben leben	Restaurant
18.01.	10:30 Uhr	<b>Singen am Morgen</b> Gemeinsames Singen mit Herr Wolf	Restaurant



**Was für ein Service direkt vor Ort! Im Gebäude der Senioren-Residenz Sankt Katharina in Heppenheim hat am 11. April 2022 das Unternehmen Meister Hörakustik Heppenheim GmbH unter Inhaberin Lena-Sophie Theuer feierlich eröffnet.**

Die Bewohnerinnen und Bewohner der Einrichtung mit einem Bedarf an Hörhilfen können sich nun ohne lange Wege professionell und kompetent beraten lassen. Hörakustikmeisterin Lena-Sophie Theuer findet für ihre Kundinnen und Kunden individuelle moderne Lösungen und auch ein einfühlsamer, freundlicher Service ist für sie selbstverständlich – umfassende Beratung mit Fachwissen aus Medizin und Technik inklusive. Für die regelmäßige Überprüfung der Hörhilfen müssen die Seniorinnen und Senioren nicht mehr weit – schnell eine spezielle Hörgeräte-Batterie oder anderes Zubehör zu besorgen ist auch kein Problem mehr: Falls etwas ist, ist jemand da!

Zur Eröffnung selbst hat sich Einrichtungsleiter Alexander Sieb ein Bild gemacht vom Unternehmen, welches nach dem Konzept der Wertegesellschaft Meister Hörakustik GmbH arbeitet. Zur Feier des Tages überreichte er der Meisterin einen bunten Blumenstrauß. Auf eine gute Zusammenarbeit für die bestmögliche Versorgung der Bewohnerinnen und Bewohner von Sankt Katharina!



**Meisterhafte Hörhilfe direkt vor Ort**

## Sturzprophylaxe mit Petra Zuber

Die wöchentliche Sturzprophylaxe auf jeder Wohnebene soll durch regelmäßigen Muskelaufbau mit Kraft und Ausdauer sowie das Schulen der Koordination und des Gleichgewichtes Stürze verhindern/vermeiden. Bei beiden Angeboten meinerseits sollte jedoch immer die Freude an der Bewegung in der Gruppe im Vordergrund stehen. Ich wünsche uns noch viele aktive Stunden zusammen.

*Ihre Petra vom Betreuungsdienst*

Wir freuen uns, auch den Bewohnerinnen und Bewohnern des Seniorengerechten Wohnens die Sturzprophylaxe unter Leitung von Frau Zuber anbieten zu können. **Diese findet jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat um 09:30 Uhr auf Wohnebene 4 in den Seminarräumen statt.**



## VORSTELLUNG: MINEVER SZYFER, FSJ IM BETREUUNGSDIENST

Hallo liebe Leserinnen und Leser!

Mein Name ist **Minever Szyfer**. Zurzeit bin ich 16 Jahre alt und wohne in Heppenheim. Meinen Abschluss habe ich 2021 an der Martin-Buber-Schule in Heppenheim gemacht. Jetzt bin ich auf der Suche nach einem Beruf, der gut zu mir passt.

Bisher habe ich Berufserfahrung in der Gastronomie gesammelt und möchte jetzt in meinem freiwilligen sozialen Jahr hier im St. Katharina besonders viel lernen, vor allem ob vielleicht auch ein sozialer Beruf für mich das Richtige ist.

Ich freue mich auf eine gute gemeinsame Zeit.

*Ihre Minever Szyfer,  
FSJ im BD*



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.





*Alle Veränderungen, sogar die meistersehnten,  
haben ihre Melancholie.  
Denn was wir hinter uns lassen, ist ein Teil unserer selbst.  
Wir müssen einem Leben Lebewohl sagen,  
bevor wir in ein anderes eintreten können.*  
Anatole France (1844–1924), franz. Dichter

### Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Kolleginnen und Kollegen,

wie einige von Ihnen sicherlich schon mitbekommen haben, werde ich mich beruflich verändern und Sankt Katharina nach fast 13 Jahren verlassen. Der Abschied fällt mir nicht leicht, auch wenn ich dem neuen Lebensabschnitt mit besonderer Freude und Zuversicht entgegenblicke.

Das von mir gewählte Zitat beschreibt es ganz treffend: Man hinterlässt bei einem Abschied auch immer einen Teil (Lebensgeschichte) von sich selbst. In diesem Fall sind das viele Jahre voller schöner, teilweise auch trauriger Erlebnisse und Erinnerungen an bewegende Zeiten, die ich mit Ihnen als Bewohner, aber auch mit meinen Kollegen und Vorgesetzten verbringen durfte.

Ich möchte mich bei Ihnen, den Bewohnern, dem Einrichtungsbeirat, den Kollegen und Herrn Sieb für viele schöne gemeinsame Momente bedanken, die stets geprägt waren von Herzlichkeit und einem ganz besonderen Gefühl des Miteinanders.

Auch meinem Team möchte ich meinen ganz besonderen Dank aussprechen: Ihr habt stets hinter mir gestanden und mich zu jeder Zeit unterstützt sowie alles dafür gegeben, um den Bewohnern von Sankt Katharina den Alltag ein wenig zu erleichtern und ihnen täglich neu ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Ich finde, dies meistert ihr hervorragend! Im Übrigen bin ich immer noch der Meinung: Wir feiern die besten Feste! Finden Sie nicht auch, liebe Bewohner?

Im Zuge dessen freue ich mich sehr, Ihnen meine Nachfolgerin Sabrina Keßler vorstellen zu dürfen; einige werden sie mit großer Wahrscheinlichkeit schon kennen. Frau Keßler ist bereits seit 9 Jahren im Sankt Katharina tätig und arbeitete zuletzt als zusätzliche Betreuungskraft auf Wohnebene 3. Mit ihrer herausragenden Fachkompetenz und ihren sehr guten Kenntnissen im Bereich Dokumentation und Maßnahmenplanung war sie mir in den vergangenen Jahren schon oft eine große Unterstützung und leistete bereits stellvertretend für mich wertvolle Arbeit „hinter den Kulissen“. Sabrina, auch dir möchte ich von Herzen für deine Unterstützung danken und dir gleichzeitig für deine neue berufliche Laufbahn alles Gute und viel Erfolg wünschen. Es würde mich sehr freuen, wenn Sie Frau Keßler mit mindestens genauso offenen Armen empfangen, wie Sie es bei mir bereits getan haben. Vielen Dank dafür.

Ich wünsche Ihnen allen alles Gute und hoffe, dass ich Sie – vielleicht bei einem Besuch der noch folgenden legendären Feste im Hause Sankt Katharina – bald mal wiedersehen werde.

*Herzlichst, Kristina Kallenbach (ehemalige Betreuungsdienstleitung)*



*Titelbild (v. l. n. r.): stellvertretende Wohnbereichsleiterin Lucija Rieg, Coachin Barbara Höcker, stellvertretende Wohnbereichsleitung Nina Wagner, Pflegedienstleiterin Saskia Gremm und Leitung des Betreuungsdienstes Sabrina Kessler.*

## Motivierend führen im Pflegealltag

Führungskräfte übernehmen Verantwortung und lernen stetig dazu: Am 18. August 2022 kam Führungscoachin und Deeskalations-Trainerin Barbara Höcker in die Senioren-Residenz Sankt Katharina in Heppenheim und brachte viel Wissenswertes mit.

„Mitarbeitende richtig zu führen und zu motivieren ist eine Kunst und nicht immer ganz einfach“, sagt Einrichtungsleiter Alexander Sieb. Daher kam Coachin und Trainerin Barbara Höcker in die Einrichtung. Gemeinsam mit der stellvertretenden Wohnbereichsleiterin Lucija Rieg, stellvertretenden Wohnbereichsleitung Nina Wagner, Leitung des Betreuungsdienstes Sabrina Kessler und Pflegedienstleiterin Saskia Gremm erarbeitete sie Führungs- und Motivationsstrategien für die Pflegepraxis.

Mit dem Wissen von Barbara Höcker, die vor allem im Gesundheits- und Pflegewesen Erfahrung hat, gingen die Führungskräfte verschiedene Fallbeispiele durch, um passende Strategien zu entwickeln. Den Hintergrund dazu bildeten Erklärungen zu den Bereichen Mitarbeiter- und Selbstpflege sowie Führen und Motivieren. Alexander Sieb berichtete von der Resonanz: „Die Teilnehmerinnen waren sich sicher, das Erlernte in der täglichen Arbeit als Führungskraft einfließen lassen zu können.“



## ZEHNJÄHRIGES JUBILÄUM

Eine Einrichtung, vielfältige Aufgaben: Allrounderin Silvia Milkau (rechts) meisterte gleich mehrere bei Sankt Katharina in Heppenheim – Hauswirtschaft und Pflege – und das schon seit zehn Jahren. Zum Dienstjubiläum erhielt die jetzige Alltagsbegleiterin einen farbenfrohen Blumenstrauß von Einrichtungsleiter Alexander Sieb (links) als Dankeschön für ihre Treue und vielseitige Mitarbeit. Gratulation!



## GRILLGERUCH LIEGT IN DER SOMMERLUFT

Was duftet hier draußen so lecker? Gegrilltes bei Sankt Katharina in Heppenheim! An vier Sommerabenden verwöhnten sich die BewohnerInnen mit Grillgut, Beilagen und kühlen Getränken. Eine der geselligen Runden bekam sogar musikalischen Besuch vom Heppenheimer Kinder- und Jugendchor – Klasse Unterhaltung, um heiße Sommertage ausklingen zu lassen.



**ACHTUNG**

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

**WOCHENAKTIVITÄTEN**

<b>Montag</b>	10.15 Uhr	Speiseplanbesprechung	alle Wohnbereiche
	15.15 Uhr	Speiseplanbesprechung	alle Wohnbereiche
<b>Dienstag</b>	08.00 Uhr	Frühstück der besonderen Art	Wohnbereich 3
	09.30 Uhr	Sportgruppe zur Sturzprophylaxe	Wohnbereich 2
	10.15 Uhr	Kreativrunde	Wohnbereich 3
	11.00 Uhr	Sportgruppe zur Sturzprophylaxe	Wohnbereich 1
	15.15 Uhr	Singrunde	Wohnbereich 1
	15.15 Uhr	Gedächtnistraining	Wohnbereich 3
	<b>Mittwoch</b>	10.30 Uhr	Einkaufen auf dem Wochenmarkt
15.15 Uhr		Gedächtnistraining	Wohnbereich 1
15.15 Uhr		Spielerunde	Wohnbereich 2
15.15 Uhr		Bingo	Wohnbereich 3
<b>Donnerstag</b>	10.15 Uhr	Backgruppe/Spielerunde 14-täglich im Wechsel	Wohnbereich 1
	10.15 Uhr	Bewegung mit Musik	Wohnbereich 2
	11.00 Uhr	Sportgruppe zur Sturzprophylaxe	Wohnbereich 3
	15.00 Uhr	Kaffeekränzchen	Wohnbereich 1
	15.15 Uhr	Gedächtnistraining	Wohnbereich 2
	15.15 Uhr	Spielerunde	Wohnbereich 3
<b>Freitag</b>	08.00 Uhr	Frühstück der besonderen Art	Wohnbereich 2
	10.15 Uhr	Bewegung mit Musik	Wohnbereich 1
	10.15 Uhr	Entspannt in den Tag	Wohnbereich 2
	10.15 Uhr	Hauswirtschaftsrunde	Wohnbereich 3
	15.00 Uhr	Bingo	Restaurant
	15.00 Uhr	Singrunde	Wohnbereich 2
	15.00 Uhr	Entspannt ins Wochenende	Wohnbereich 3
	15.30 Uhr	Entspannt ins Wochenende	Wohnbereich 1
<b>Samstag</b>	10.30 Uhr	Einkaufen auf dem Wochenmarkt	BD-Büro anmelden
<b>Sonntag</b>	10.00 Uhr	Individuelle Einzelbetreuung	alle Wohnbereiche



**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!

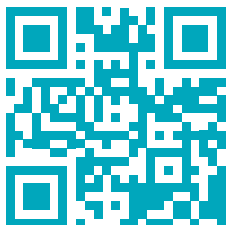
**Schonende Wohlfühlpflege**

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 Gesichtscreme.

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**<sup>®</sup>  
SANKT KATHARINA  
SENIOREN-RESIDENZ

## SENIOREN-RESIDENZ HEPPENHEIM GMBH

Sankt Katharina · Lorsche Straße 1-3 · 64646 Heppenheim  
Telefon 06252/9599-500 · [info@stkatharina.incura.de](mailto:info@stkatharina.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 DUDENHOFEN GMBH

Sankt Sebastian  
Telefon 06232/9008-0

### 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](https://www.incura.de)